

MANUEL D'INSTRUCTIONS

TAPIS ROULANTS

T280P/T280C/T300

T280P illustré.

Numéro de pièce: 691022

BODYGUARD® FITNESS,
une division du Groupe Procycle inc. CANADA
9095, 25eAvenue
Saint-Georges (Quebec) G6A 1A1
Canada

Table des matières

Avis de sécurité important

VEUILLEZ LIRE CE MANUEL ATTENTIVEMENT AVANT D'ENTREPRENDRE L'ASSEMBLAGE OU L'UTILISATION DE CET APPAREIL D'EXERCICE

Afin de profiter au maximum des caractéristiques techniques de votre appareil, nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel d'instructions avant d'entreprendre l'assemblage ou l'utilisation du T280P–T280C–T300.
Conservez ces instructions et reportez-vous au manuel si vous n'êtes pas familier avec le fonctionnement du T280P–T280C–T300.

AVERTISSEMENT – Il est recommandé de lire attentivement ce manuel d'instructions avant de commencer à utiliser cet appareil. Son utilisation peut provoquer des blessures graves chez les personnes souffrant de troubles cardiaques ou d'autres problèmes médicaux. Il est recommandé de consulter un médecin avant d'utiliser cet appareil. Il est aussi recommandé de consulter régulièrement un médecin si vous décidez de poursuivre l'entraînement. En cas de vertiges ou d'étourdissements, de pertes de conscience ou d'essoufflements, cessez immédiatement l'exercice. L'utilisation inadéquate de cet appareil ou une utilisation autre que celle indiquée dans le manuel d'instructions peut entraîner des blessures graves.

Pour votre sécurité personnelle

Ne pas déposer de serviettes ou de vêtements sur aucune partie du tapis roulant.

Ne placez pas de liquide près de l'ordinateur, de l'entrée électrique, de l'interrupteur ou toute autre partie du tapis roulant.

Avant de fermer l'appareil, quitter le programme en cours et éteignez ensuite l'appareil. Pour réduire tout risque de choc électrique, ne débranchez pas le cordon d'alimentation en tirant sur le fil. Retirez plutôt le cordon de la prise en tirant sur la fiche.

Ne faites pas fonctionner le tapis roulant si le cordon d'alimentation est endommagé ou si l'appareil ne fonctionne pas correctement.
Si le cordon d'alimentation est endommagé, veuillez communiquer avec votre distributeur ou le fabricant pour le faire remplacer. Le calibre du nouveau cordon d'alimentation doit être classé 15 ampères (125 volts c.a.).

En ce qui concerne la version internationale du T280P–T280C–T300, prenez note que le calibre du cordon d'alimentation doit être classé 10 ampères (250 volts, c.a.) et doit mesurer 2,5 mètres (ou 8 pi) au minimum.

Gardez le cordon d'alimentation éloigné de toutes les parties mobiles du tapis roulant, telles que le bras d'élévation et les roulettes de transport.

N'utilisez pas de rallonge électrique n'ayant pas de mise à la terre. Gardez toute rallonge électrique loin des parties mobiles du tapis roulant.

Placez l'appareil de façon à pouvoir couper facilement l'alimentation électrique en tirant sur le cordon d'alimentation.

Ne laissez aucun enfant s'approcher du tapis roulant lorsqu'il est en marche ou sans surveillance. Gardez la clé de sécurité dans un endroit sûr, loin de la portée des enfants.

Portez de bonnes chaussures d'exercice lorsque vous utilisez le tapis roulant. N'utilisez jamais le tapis roulant pieds nus ou en chaussettes. Il est normal que le tapis roulant éjecte de la terre ou des cailloux qui se trouvent sur les semelles de vos chaussures. Il est conseillé de nettoyer les semelles de vos chaussures avant d'utiliser le tapis roulant.

Le tapis roulant ne doit jamais être utilisé par plus d'une personne à la fois.

N'essayez jamais d'augmenter ou de diminuer la vitesse de la courroie en poussant dessus ou en essayant de l'arrêter, que le tapis roulant soit en fonction ou non.

Faites toujours face à l'ordinateur lors de l'utilisation de l'appareil et ne courez jamais en sens inverse.

Le tapis roulant ne devrait pas être rangé trop près d'autres meubles ou obstacles. Gardez les côtés et l'arrière de l'appareil libres de tout obstacle.

Information d'ordre électrique

MISE EN GARDE – Cet appareil est conçu pour une installation électrique avec mise à la terre. La fiche à trois fils ne s'adaptera qu'à une prise de courant alternatif avec mise à la terre. L'appareil ne doit pas être branché à un fil de rallonge ou à une prise de courant qui n'accepte pas les fiches à trois fils. Faites appel à un électricien qualifié pour le remplacement de la prise de courant par une prise de courant ayant une mise à la terre.

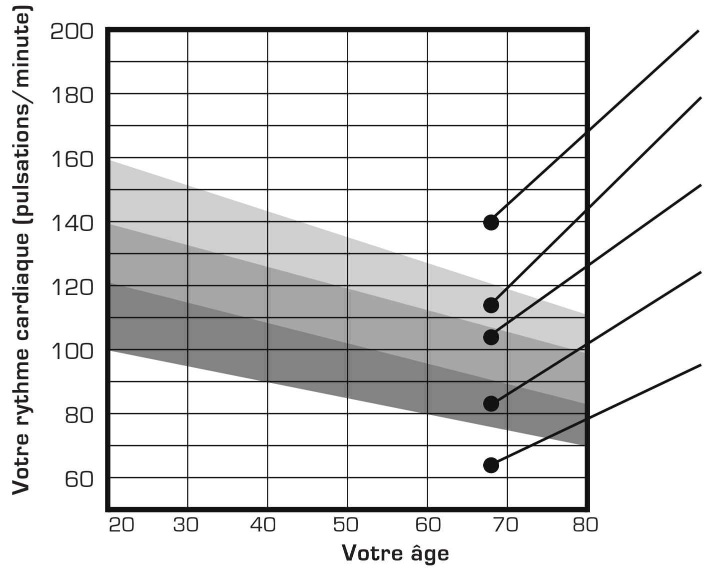
ATTENTION – Afin de prévenir les risques d'incendie ou de chocs électriques, l'appareil ne doit pas être exposé à la pluie ou à l'humidité.
En confier l'entretien à une personne qualifiée de BODYGUARD™ uniquement.

AVIS IMPORTANT – Cet appareil est conçu pour être branché dans un circuit de 15 ampères dédié uniquement à celui-ci.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec notre département de service à la clientèle à : 1 (418) 228-8934 / 1 888 407-3784

Connaître votre rythme cardiaque

Pour connaître votre rythme cardiaque recommandé, choisissez le programme d'exercices que vous désirez suivre.
Votre FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE (FCM) se calcule de la façon suivante : **220 - ÂGE = FCM**



Il n'est pas recommandé que l'exercice excède 90 % de votre FCM.

Pour un exercice dans la « Zone d'entraînement aérobic », vous en tenir à 80 – 90 % de votre FCM.

Pour un exercice modéré dans la « Zone cardiaque santé », vous en tenir à 70 – 80 % de votre FCM.

Pour un exercice dans la « Zone de perte pondérale », vous en tenir à 60 – 70 % de votre FCM.

Il est difficile d'obtenir un quelconque bénéfice d'entraînement en dessous de 60 % de votre FCM.

1. Fonctionnement de votre appareil T280P – T280C – T300

Chaque tapis roulant T280P–T280C–T300 contient un ordinateur avec écran à DEL (diode électroluminescente). Les fonctions de contrôle, dont les programmes et les caractéristiques sont uniques, ont été conçues en tenant compte de vos besoins afin de vous offrir les meilleurs exercices possibles en affichant clairement les informations importantes concernant vos progrès. Vous familiariser avec les fonctions et les programmes de l'ordinateur vous permettra de faire les meilleurs choix possibles concernant votre programme d'entraînement.

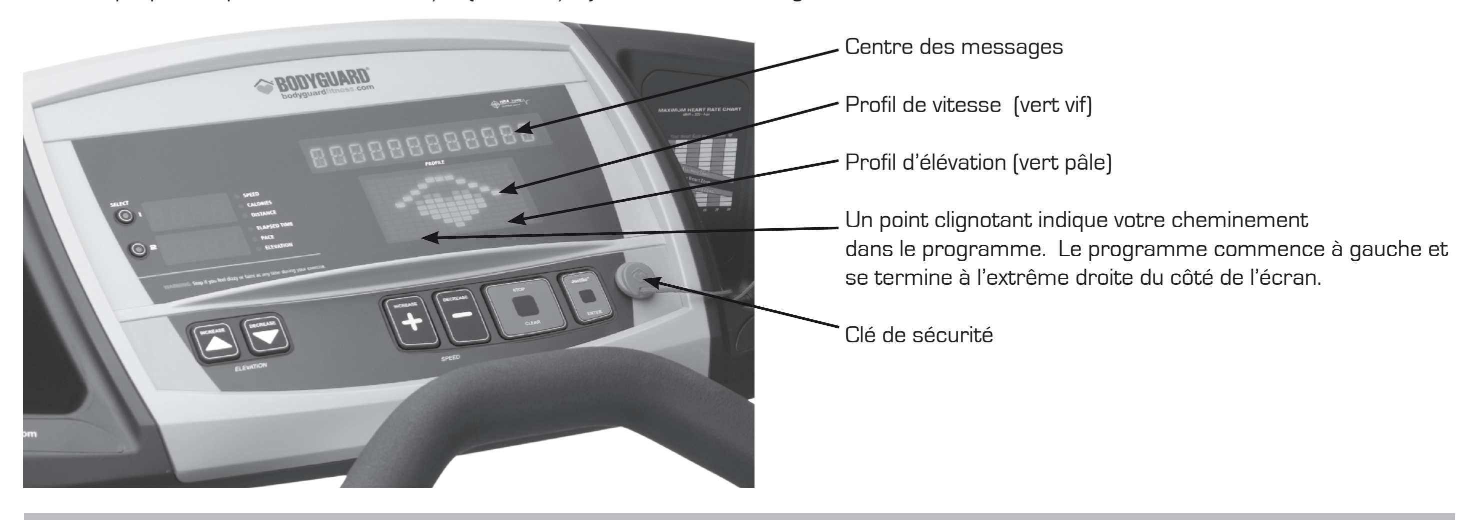
Le T280P–T280C–T300 est équipé d'une clé magnétique de sécurité. Cette clé magnétique doit être insérée à l'endroit prévu à cette fin sur la console pour que le tapis roulant soit fonctionnel. Pour des raisons de sécurité, assurez-vous d'attacher la pince de cette clé à vos vêtements avant de débuter un exercice.

1.1 Apprendre à connaître l'écran de l'ordinateur du T280P–T280C–T300

L'ordinateur contient un écran principal, une fenêtre d'informations et deux fenêtres d'informations supplémentaires.

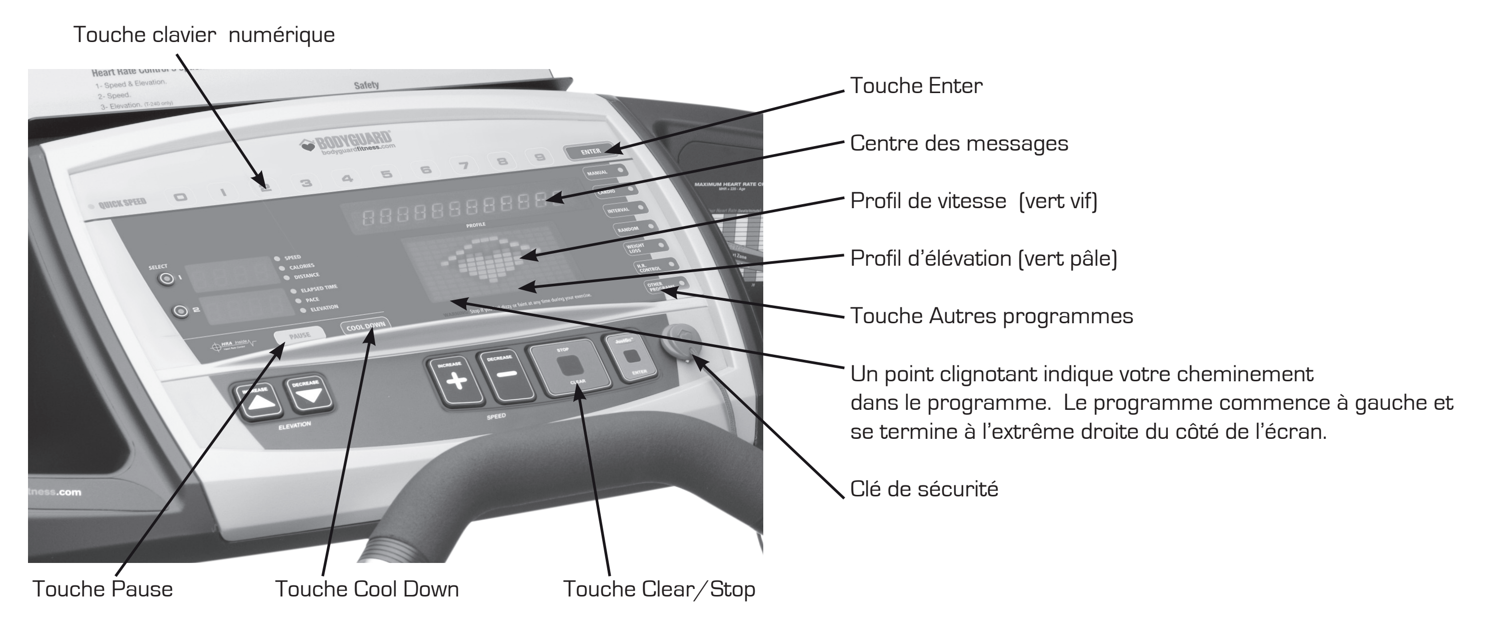
L'ÉCRAN DE L'ORDINATEUR DU T300

L'axe vertical représente les valeurs de vitesse et d'élévation.
Chaque point représente soit 1,9 km/h (1,2 mille/h), soit 1,5 % de changement d'élévation.



L'ÉCRAN DE L'ORDINATEUR DU T280P–T280C

L'axe vertical représente les valeurs de vitesse et d'élévation.
Chaque point représente soit 1,9 km/h (1,2 mille/h), soit 1,5 % de changement d'élévation.



Chaque programme d'exercice commence à gauche de l'écran et se termine lorsqu'il rejoint la partie droite de l'écran. Un point clignotant indique votre cheminement dans le programme.

Au fur et à mesure de l'augmentation de la vitesse et de l'élévation, le profil correspondant se déplace vers le haut de l'écran. Dans le haut de l'écran, un centre de messages déroulant indique tous vos paramètres d'exercice depuis le début du programme.

Les deux fenêtres d'informations affichent la VITESSE, les CALORIES, la DISTANCE, le TEMPS ÉCOULÉ, le RYTHME et l'ÉLÉVATION.

VITESSE indique la vitesse de la courroie du tapis roulant en kilomètres par heure ou en milles par heure. La vitesse est de 0,2 à 19,2 km/h ou de 0,1 à 12,0 milles/h pour le T300 et de 0,8 à 19,2 km/h ou de 0,5 à 12,0 milles/h (pour le T280P–T280C).

CALORIES indique le nombre total des calories dépensées depuis le début de l'exercice.

DISTANCE indique la distance totale parcourue en kilomètres ou en milles depuis le début de l'exercice, de 0,00 à 99,0 km ou de 0,00 à 99,0 milles.

TEMPS ÉCOULÉ indique le temps écoulé depuis le début de chaque programme, échelonné entre 0 à 99 minutes, au maximum.

RYTHME indique le temps nécessaire pour terminer un kilomètre ou un mille à la vitesse RÉELLE. Le rythme par kilomètre ou par mille est indiqué en minutes et en secondes.

ÉLÉVATION indique la pente de la courroie en terme de pourcentage. Par exemple, une pente de 1 % est égale à un mètre (ou un pied) escaladé pour chaque 100 mètres (ou 100 pieds) parcourus.

NOTE – Le paramètre CALORIES affiche une évaluation des valeurs réelles de votre exercice. Les évaluations sont basées sur de l'information formelle et des tests approuvés par des spécialistes et des médecins.

Touches

Pendant un exercice, vous pouvez changer la valeur indiquée dans chaque fenêtre d'informations en appuyant une fois sur la touche de sélection adjacente. Pour obtenir l'information en mode balayage, vous n'avez qu'à appuyer pendant trois secondes sur la touche et la relâcher. Vous pouvez aussi activer les autres fenêtres en répétant la séquence ci-dessus. Pour désactiver le balayage, vous n'avez qu'à appuyer sur la touche de sélection une fois de plus.

Les touches de vitesse INCREASE et DECREASE vous permettent de modifier la vitesse de la courroie pendant un exercice.
Ces touches vous permettent aussi de choisir les programmes et les paramètres avant chaque exercice. Au cours d'un programme d'exercices, vous pouvez modifier la vitesse de la courroie en appuyant soit sur la touche de vitesse INCREASE, soit sur la touche de vitesse DECREASE. Lorsque vous tenez continuellement enfoncée une touche de vitesse, la vitesse change d'un dixième de kilomètre (ou mille) à l'heure (0,1 km/h ou 0,1 mille/h). Relâchez la touche de vitesse lorsque vous avez atteint la vitesse désirée.

Le tapis roulant accélère lentement pour atteindre la vitesse que vous avez choisie. La vitesse désirée s'affiche, en clignotant, à gauche de l'écran, tandis que la courroie accélère lentement pour atteindre la vitesse recherchée. Une fois la vitesse atteinte, le clignotement cesse.

Pour le T280P-T280C, la touche CLEAR/STOP vous permet d'arrêter définitivement un programme. Pour le T300, elle permet d'activer la PAUSE ou de vous arrêter définitivement.

NOTE – Servez-vous de la touche CLEAR/STOP pour arrêter la surface de course lorsque vous éprouvez des difficultés ou lorsque vous devez arrêter rapidement au cours d'un exercice.

CLAVIER NUMÉRIQUE: Vous pouvez vous servir du clavier numérique pour entrer des informations telles que la durée de votre exercice, la vitesse de votre course, votre poids, la distance ou encore le rythme cardiaque cible (T280P–T280C).

NOTE – Le clavier numérique peut également devenir un clavier de sélection rapide. En effet, lors d'un programme, les touches peuvent être utilisées pour varier la vitesse de votre course sans avoir besoin d'utiliser les touches de vitesse INCREASE ou DECREASE. Sélectionnez simplement la vitesse désirée à l'aide du clavier numérique et appuyez sur la touche Enter située à la droite du clavier numérique.

TOUCHE JustGo^{MC}/ENTER: Appuyez sur cette touche pour enregistrer les modifications que vous avez apportées aux réglages.

NOTE – Pour entrer une donnée au système, vous pouvez vous servir de la touche JustGo^MC/ENTER ou encore de la touche Enter qui est située dans le coin supérieur droit de votre écran.

RÉCUPÉRATION: Appuyez simplement sur la touche «Cool Down» pour débuter le programme de récupération (T280P–T280C).

PAUSE: Appuyez sur cette touche pour arrêter le programme (sans toutefois en effacer les paramètres) et le reprendre ultérieurement (T280P–T280C).

Fonction de balayage

Pendant un exercice, vous serez capable de voir en mode Balayage neuf paramètres d'exercice dans l'écran central en même temps que votre programme d'entraînement. Les paramètres affichés sont :

- DISTANCE : indique la distance totale parcourue en kilomètres ou en milles depuis le début de l'exercice.

- CALORIES : indique le nombre de calories dépensées depuis le début de l'exercice.

- RYTHME : indiqué en minutes et en secondes.

- ÉLÉVATION : indiquée en % d'élévation.

- FRÉQUENCE CARDIAQUE : indique votre fréquence cardiaque RÉELLE lorsque vous utilisez une ceinture pectorale. Elle est indiquée en pulsations par minute.

- TEMPS RESTANT : indique le temps restant une fois que le programme est commencé.
  ou DIST. RESTANTE : si vous avez choisi Distance dans vos réglages. ou CAL. RESTANTES : si vous avez choisi Calories dans vos réglages.

- CALORIES/HEURE : indique la dépense calorique à l'heure basée sur le niveau réel d'intensité de l'exercice.

- VITESSE : indique la vitesse réelle en kilomètres par heure ou en milles par heure.

Tous ces paramètres se déroulent dans l'écran principal.

1.2 Pause pendant un exercice

Pendant un exercice, vous pouvez faire une pause en appuyant sur la touche PAUSE (T280P- T280C). Lorsque vous appuyez sur cette touche pendant un exercice, le moteur ralentit la courroie jusqu'à 0 km/h (0 mille/h) en quelques secondes. L'arrêt est graduel, ce qui permet à l'utilisateur d'arriver en toute sécurité à un arrêt complet. L'élévation reste au niveau qu'il était avant la pause.

Pour faire une pause pendant un exercice :

1. Appuyez sur la touche CLEAR/STOP si vous voulez arrêter l'exercice T280P–T280C–T300 ou simplement faire une pause (T300). Un message indiquant le temps de pause qu'il vous reste apparaît à l'écran. Le calcul du temps de pause restant ne commence que lorsque la courroie est arrêtée
complètement.

2. Si vous désirez poursuivre l'exercice, appuyez simplement sur la touche JustGo[MC]/ENTER pour reprendre votre programme.

3. Si vous désirez annuler l'exercice pendant la pause, appuyez simplement sur la touche CLEAR/STOP. L'exercice est alors terminé et le sommaire des paramètres de votre programme d'exercices s'affiche, de même que l'option de sauvegarde.
Si le temps de pause est dépassé, l'exercice se termine automatiquement.

1.3 Sauvegarde d'un exercice (programmes personnalisés)

Une fois qu'un programme est terminé ou arrêté prématurément, l'utilisateur a la possibilité de sauvegarder 15 niveaux d'élévation et de vitesse et de les reprendre ultérieurement. Cette fonction est très utile lorsqu'un exercice est intéressant et motivant. Avec le T280P–T280C–T300, vous pouvez créer ou modifier un programme existant et ensuite le sauvegarder, tout en ayant la possibilité de le reprendre plus tard, y compris le programme de contrôle de fréquence cardiaque. Le T280P–T280C–T300 possède l'option unique de sauvegarde d'un programme de Contrôle de fréquence cardiaque et de rappel du même programme sans l'utilisation de la ceinture pectorale.

Sauvegarder un programme permet à l'ordinateur de sauvegarder 15 niveaux de vitesse et d'élévation effectués durant l'exercice. Les paramètres de vitesse et d'élévation sont sauvegardés à la fin de chaque Segment sur l'écran. Avec le T280P–T280C–T300, vous avez la possibilité de créer ou de modifier un programme existant (personnalisé), de le sauvegarder à nouveau et de le retrouver à partir de l'espace mémoire plus tard.

Lorsqu'un programme d'exercices est terminé ou arrêté prématurément, les paramètres de l'exercice apparaissent et le menu vous offre ensuite la possibilité de sauvegarder votre exercice. L'option s'affiche de la façon suivante : POUR SAUVEGARDER CET EXERCICE APPUYEZ SUR ENTER SINON APPUYEZ SUR STOP.

Si vous désirez sauvegarder votre exercice à la fin du programme les tapis roulants T280P–T280C–T300 possèdent quatre espaces disponibles pour sauvegarder des programmes personnalisés.

1. Appuyez sur JustGo[MC]/ENTER lorsque les paramètres défilent à l'écran.

2. Le T280P–T280C–T300 vous indique sous quel espace disponible le programme a été sauvegardé.

NOTE– Si les espaces disponibles sont pleins, appuyez sur la touche INCREASE ou DECREASE pour choisir l'espace que vous voulez écraser. Appuyez sur JustGo[MC]/ENTER pour accepter.

1.4 Visualisation des paramètres d'un exercice

À la fin de chaque exercice, l'ordinateur affiche les QUATRE paramètres d'exercice. Ces paramètres sont la DISTANCE TOTALE, les CALORIES DÉPENSÉES, la DURÉE TOTALE DE L'EXERCICE et la VITESSE MOYENNE.

- DISTANCE TOTALE : indique la distance totale parcourue pour l'exercice en entier.

- CALORIES DÉPENSÉES : indique une approximation de la dépense en calories pour l'exercice en entier.

- DURÉE TOTALE DE L'EXERCICE : indique la durée totale de l'exercice en minutes et secondes.

- VITESSE MOYENNE : indique la vitesse moyenne pour l'exercice en entier.

Sur le T280P–T280C–T300, tous les paramètres de l'exercice sont affichés pendant deux (2) minutes en boucle continuelle ou jusqu'à ce que vous appuyez sur CLEAR/STOP pour sortir et revenir à l'écran d'accueil. Si vous ne désirez pas afficher les paramètres, appuyez sur la touche CLEAR/STOP pour revenir à l'écran d'accueil.

2.Réglage de l'ordinateur à votre environnement

Les tapis roulants T280P–T280C–T300 offrent une fonction unique permettant à l'utilisateur d'adapter le tapis roulant à son environnement actuel. L'ordinateur du tapis roulant peut aussi afficher une série d'options de diagnostics ou de calibrage.
Les tapis roulants T280P–T280C–T300 vous donnent la possibilité de sélectionner et de modifier les réglages suivants :

- Langue (anglais, français, espagnol)

- Sélection de l'unité de poids (kilogrammes ou livres)

- Identification de l'utilisateur

- Option Unité de distance (kilomètres ou milles)

- Option Temps, Distance ou Calories

- Option Réchauffement ou Récupération (Activer ou Désactiver)

- Option de Récupération (Activer ou Désactiver)

- Option Contrôle de la fréquence cardiaque

- Option Accès à la fréquence cardiaque

- Option Son (Activer ou Désactiver)

- Option Limites de vitesse

- Option Grands chiffres

- Apprendre une course

- Option de récupération cardiaque

- Durée de la pause

- Option durée maximum d'un programme

2.1 Accès au menu Réglages

Pour afficher les réglages indiqués ci-dessus, vous devez entrer dans le menu RÉGLAGES comme suit :

1. Mettez l'appareil en marche.
2. Pendant que l'écran d'accueil défile, appuyez sur la touche d'augmentation de l'ÉLÉVATION et sur la touche de SÉLECTION du haut en même temps.
3. Une fois dans le menu RÉGLAGES, relâchez les deux touches.

2.2 Sélection de la langue

Vous pouvez afficher toutes les informations et instructions à l'écran en trois langues.

Pour choisir une langue :

Entrez dans le menu RÉGLAGES, voir Section 2.1.

1. Choisissez l'option LANGUE et appuyez sur la touche JustGo[MC]/ENTER pour accepter.
2. Choisissez la langue que vous désirez voir à l'écran : anglais, français ou espagnol. Appuyez sur la touche INCREASE ou DECREASE pour choisir la langue.
3. Appuyez sur la touche JustGo[MC]/ENTER pour accepter.

À partir de maintenant, tous les textes seront affichés dans la langue choisie.

2.3 Sélection de l'unité de poids

L'unité de poids peut être affichée en kilogrammes ou en livres.

Pour choisir une unité de poids :

Entrez dans le menu RÉGLAGES, voir Section 2.1.

1. Choisissez l'option UNITÉ DE POIDS et appuyez sur la touche JustGo[MC]/ENTER pour accepter.
2. Choisissez l'unité de poids que vous désirez voir à l'écran. Vous avez le choix entre KILOGRAMMES ou LIVRES. Appuyez sur les touches INCREASE ou DECREASE pour choisir l'unité de poids désirée.
3. Appuyez sur la touche JustGo[MC]/ENTER pour accepter.

À partir de maintenant, les valeurs de poids sont affichées selon l'unité choisie.

2.4 Identification de l'utilisateur

L'option Identification de l'utilisateur permet au tapis roulant de reconnaître des utilisateurs et d'entrer automatiquement leur poids ainsi que d'autres informations additionnelles. Les modèles T280P-T280C-T300 reconnaîtront quatre utilisateurs. Ces derniers pourront ainsi consulter ou remettre à zéro leur statistiques.

À chaque fois que l'option Identification de l'utilisateur est utilisée, le poids de l'utilisateur est entré automatiquement dans chaque programme d'exercices. Voilà pourquoi le poids de l'utilisateur n'est pas requis lors du réglage du programme. En outre, l'âge de l'utilisateur est entré automatiquement dans le programme du Contrôle de fréquence cardiaque pour calculer la fréquence cardiaque maximale.

L'Identification de l'utilisateur donne accès aux options suivantes :

- ACTIVER UTILISATEUR
- CRÉER UTILISATEUR
- VOIR STATISTIQUES
- MODIFIER UTILISATEUR
- REMISE À ZÉRO DES STATISTIQUES
- EFFACER UTILISATEUR

Activer utilisateur

Pour activer un utilisateur :

Entrez dans le menu RÉGLAGES, voir Section 2.1.

1. Choisissez l'option UTILISATEUR et appuyez sur la touche JustGo[MC]/ENTER pour accepter.
2. Choisissez l'option ACTIVER UTILISATEUR et appuyez sur la touche JustGo[MC]/ENTER pour accepter.
3. Appuyez sur les touches INCREASE ou DECREASE, choisissez Activer ou Désactiver et appuyez ensuite sur la touche JustGo[MC]/ENTER pour accepter.

Maintenant que l'option Utilisateur est activée, on vous invite à choisir un utilisateur à chaque début de programme.

Créer utilisateur

Pour créer un utilisateur :

1. Entrez dans le menu RÉGLAGES, voir Section 2.1
2. Choisissez l'option UTILISATEUR et appuyez sur JustGo^{MC}/ENTER pour accepter.
3. Choisissez CRÉER UTILISATEUR et appuyez sur JustGo^{MC}/ENTER pour accepter.
4. Le curseur se place à la dernière case disponible dans la mémoire. Si aucune case mémoire n'est disponible, allez dans l'option Supprimer un utilisateur.
5. Au total, six caractères alphanumériques peuvent être utilisés pour entrer le nom de l'utilisateur. Utilisez la touche INCREASE ou DECREASE pour choisir les lettres de A à Z ou les chiffres de 0 à 9 pour le premier caractère. Si vous désirez laisser une espace vide, faites simplement un caractère espace (blanc) entre le 9 et le A. Appuyez sur JustGo^{MC}/ENTER pour accepter ce caractère.
   Maintenant choisissez le second caractère. Répétez cette procédure pour créer le nom de l'utilisateur.

Si vous désirez modifier un caractère avant d'avoir terminé, appuyez sur CLEAR/STOP pour reculer le curseur.

6. Entrez votre âge en appuyant sur la touche INCREASE ou DECREASE. Appuyez sur JustGo^{MC}/Enter pour accepter.
7. Entrez votre poids en appuyant sur la touche INCREASE ou DECREASE, et appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER pour accepter.
8. Appuyez sur la touche CLEAR/STOP pour retourner au menu de l'utilisateur.

Modifier utilisateur

Pour éditer un utilisateur :

Choisissez l'option UTILISATEUR et appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER pour accepter.

1. Choisissez l'utilisateur que vous voulez éditer en appuyant sur la touche INCREASE ou DECREASE, et appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ ENTER pour accepter.
2. Entrez votre poids en appuyant sur la touche INCREASE ou DECREASE, et appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER pour accepter.
3. Maintenant, choisissez votre âge en appuyant sur la touche INCREASE ou DECREASE, et appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER pour accepter.
4. Appuyez sur la touche CLEAR/STOP pour retourner au menu principal Identification de l'utilisateur.

Voir statistiques

Pour afficher les statistiques d'un utilisateur : Choisissez l'option VOIR STATISTIQUES et appuyez sur JustGo^{MC}/ENTER pour accepter. Choisissez l'utilisateur pour lequel vous désirez afficher les statistiques. Ces paramètres représentent les valeurs accumulées de tous les exercices de l'utilisateur au moment où la fonction Identification de l'utilisateur a été activée.

- DISTANCE TOTALE : indique la distance parcourue en kilomètres (ou en milles selon vos réglages).
- CALORIES TOTALES : indique le total des calories dépensées.
- TEMPS TOTAL : indique la durée totale de l'exercice effectué.

Remise à zéro des statistiques

Pour remettre à zéro les statistiques d'un utilisateur : Choisissez l'option REMISE À ZÉRO DES STATISTIQUES et appuyez ensuite sur la touche JustGo^{MC}/ENTER pour accepter.
Choisissez l'utilisateur pour lequel vous désirez remettre les statistiques à zéro. Appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER pour remettre à zéro les statistiques de l'utilisateur.

Si vous ne désirez pas remettre à zéro les statistiques de cet utilisateur, appuyez sur la touche CLEAR/STOP.
L'option Remise à zéro des statistiques peut vous aider à suivre votre progression semaine après semaine ou de saison en saison

Effacer utilisateur

Pour supprimer un utilisateur :

Choisissez EFFACER UTILISATEUR et appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER pour accepter.
Choisissez l'utilisateur que vous voulez supprimer. Appuyez sur JustGo^{MC}/ENTER pour supprimer cet utilisateur.
Si vous ne voulez pas supprimer un utilisateur, appuyez sur la touche CLEAR/STOP.

NOTE– Si vous optez pour la suppression d'un utilisateur, tous les paramètres sauvegardés sous le nom de cet utilisateur sont supprimés.

2.5 Option Unité de distance

L'unité de distance peut être affichée en kilomètres ou en milles.

Pour choisir l'unité de distance :

Entrez dans le menu RÉGLAGES, voir Section 2.1.

1. Choisissez l'option UNITÉ DE DISTANCE et appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER pour accepter.
2. Choisissez l'unité de distance que vous désirez voir apparaître à l'écran. Vous avez le choix entre KILOMÈTRES ou MILLES. Appuyez sur la touche INCREASE ou DECREASE pour choisir l'unité de distance désirée.
3. Appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER pour accepter.
   À partir de maintenant, les valeurs de distance et de vitesse sont affichées selon l'unité de votre choix.

2.6 Option Temps, Distance ou Calories

L'option Temps, Distance ou Calories vous permet de choisir le temps, la distance ou les calories comme cibles d'exercice.
Pour accéder à l'option Temps, Distance ou Calories : Entrez dans le menu RÉGLAGES, voir Section 2.1.

1. Choisissez l'option TEMPS, DISTANCE ou CALORIES avec la touche INCREASE ou DECREASE et appuyez sur JustGo^MC/ENTER pour valider votre choix.
2. Choisissez le temps, la distance ou les calories en appuyant sur la touche INCREASE ou DECREASE.
   Appuyez sur JustGo^MC/ENTER pour accepter.

À partir de maintenant, la nouvelle valeur de votre exercice est celle de la valeur sélectionnée.

Tableau des valeurs minimales et maximales
Voici un tableau des valeurs minimales et maximales que vous pouvez choisir comme objectif, en fonction de votre choix de réglages.

	TEMPS	DISTANCE	CALORIES
MIN.	5 minutes	1 km ou 1 mille	25 calories
MAX.	99 minutes	99 km ou 99 milles	2000 calories

2.7 Option Réchauffement ou Récupération

Pour votre sécurité, il est fortement recommandé d'effectuer une période de réchauffement avant un exercice et une période de récupération après un exercice. Votre T280P–T280C–T300 possède une option qui vous donne la possibilité d'effectuer la période de réchauffement ainsi que la période de récupération sur le tapis roulant.

Lorsque l'option Réchauffement ou Récupération est activée, un écran de réchauffement s'affiche avant chaque exercice, de même qu'un écran de récupération après chaque exercice. Il faut savoir que le programme JustGo^MC ne permet pas d'afficher les écrans de réchauffement et de récupération. Vous devez donc fixer vous-même vos propres périodes de réchauffement et de récupération.

La période de réchauffement est d'une durée ajustable de 1 à 4 minutes et est divisée en 3 parties.

Réchauffement :
Partie 1 : 40% en intensité du premier segment d'exercice.
Partie 2 : 60% en intensité du premier segment d'exercice.
Partie 3 : 80% en intensité du premier segment d'exercice.

NOTE– Par défaut, la durée de réchauffement est de 3 minutes.

La durée de récupération peut être ajustée de 1 à 4 minutes.
Récupération :
Partie 1 : la moitié en intensité que le dernier segment d'exercice avec un maximum de 5,6 km/h ou 3,5 milles/h.

NOTE– Par défaut, la durée de récupération est de 3 minutes.

Les paramètres temps, distance et calories ne s'accumulent pas dans Réchauffement ou Récupération.
Les options Réchauffement ou Récupération peuvent être activé ou non.

Pour activer ou désactiver l'option Réchauffement ou Récupération :
Entrez dans le menu RÉGLAGES, voir Section 2.1.

1. Choisissez l'option RÉCHAUFFEMENT ou RÉCUPÉRATION et appuyez sur la touche JustGo^MC/ENTER pour accepter.
2. Choisissez ACTIVER ou DÉSACTIVER. Appuyez sur la touche de vitesse INCREASE ou DECREASE pour faire votre choix.
   Appuyez ensuite sur la touche JustGo^MC/ENTER pour accepter.
3. Pour ajuster la durée du réchauffement ou de la récupération, utilisez les touches de vitesse.
   À partir de maintenant, l'option de Réchauffement ou Récupération est activée ou désactivée, selon l'option choisie.

NOTE – Si vous désirez annuler la période de réchauffement ou de récupération en cours, appuyez simplement sur la touche CLEAR/STOP.

2.8 Option Contrôle de la fréquence cardiaque

L'option Contrôle de la fréquence cardiaque vous permet de choisir entre trois modes d'opération différents. Le premier mode est MODE D'ÉLÉVATION ET DE VITESSE. Dans ce mode, l'appareil vous permet d'atteindre votre fréquence cardiaque cible en procédant à des changements de vitesse et d'élévation, ce qui ne vous empêche pas de faire des changements manuels à n'importe quel moment. Le second mode est le MODE VITESSE. Dans ce mode, l'appareil vous permet d'atteindre votre fréquence cardiaque cible en procédant à des changements de vitesse, ce qui ne vous empêche pas de faire des changements manuels à n'importe quel moment. L'ordinateur règle la vitesse pour vous maintenir dans votre fréquence cardiaque cible. Le troisième mode est le MODE ÉLÉVATION. Dans ce mode, la machine vous permet d'atteindre votre fréquence cardiaque cible en procédant à des changements d'élévation, ce qui ne vous empêche pas de faire

des changements manuels à n'importe quel moment. L'ordinateur règle l'élévation pour vous maintenir dans votre fréquence cardiaque cible. Notez que le mode par défaut est ÉLÉVATION ET VITESSE.

Pour sélectionner le mode que vous désirez :

Entrez dans le menu RÉGLAGES, voir Section 2.1.

1. Choisissez l'option CONTRÔLE FRÉQUENCE CARDIAQUE et appuyez sur la touche JustGo^MC/ENTER pour accepter.
2. Appuyez sur la touche INCREASE ou DECREASE pour choisir le mode que vous désirez et appuyez ensuite sur la touche JustGo^MC/ ENTER pour accepter. L'ordinateur vous indique alors le mode que vous venez de choisir et qui devient actif aussitôt.

2.9 Option Accès à la fréquence cardiaque

L'option Accès à la fréquence cardiaque vous permet de passer en mode de contrôle de la pulsation cardiaque à partir de n'importe quel programme. Il existe deux modes d'opération différents. Le premier mode est le MODE VITESSE. Dans ce mode, l'appareil vous permet d'atteindre votre fréquence cardiaque cible en procédant à des changements de vitesse, ce qui ne vous empêche pas de faire des changements manuels à n'importe quel moment. L'ordinateur règle la vitesse pour vous maintenir dans votre fréquence cardiaque cible. Le second mode est le MODE ÉLÉVATION. Dans ce mode, l'appareil vous permet d'atteindre votre fréquence cardiaque cible en procédant à des changements d'élévation, ce qui ne vous empêche pas de faire des changements manuels à n'importe quel moment. L'ordinateur règle l'élévation pour vous maintenir dans votre fréquence cardiaque cible. Notez que le mode par défaut est le MODE VITESSE.

Pour choisir le mode que vous désirez :

Entrez dans le menu RÉGLAGES, voir Section 2.1.

1. Choisissez l'option ACCÈS FRÉQUENCE CARDIAQUE et appuyez sur la touche JustGo^MC/ENTER pour accepter.
2. Appuyez sur la touche INCREASE ou DECREASE pour choisir le mode que vous désirez et appuyez ensuite sur la touche JustGo^MC/ENTER pour accepter. L'ordinateur vous indique le mode que vous venez de choisir et qui devient actif aussitôt.

2.10 Option Son

L'avertisseur sonore peut être activé ou désactivé.

Pour activer l'avertisseur sonore ou le désactiver :

1. Entrez dans le menu RÉGLAGES, voir Section 2.1.
2. Choisissez l'option SON et appuyez sur la touche JustGo^MC/ENTER pour accepter.
3. Activez ou désactivez l'avertisseur en choisissant ACTIVER ou DÉSACTIVER à partir de la touche de vitesse INCREASE ou DECREASE. Appuyez sur la touche JustGo^MC/ENTER pour accepter.

À partir de ce moment, l'avertisseur sonore est activé ou désactivé, selon votre choix.

2.11 Option Limites de vitesse

Il est possible de fixer des limites de vitesse MINIMALES et MAXIMALES au tapis roulant.

Pour choisir cette option :

Entrez dans le menu RÉGLAGES, voir Section 2.1.

1. Choisissez l'option LIMITES DE VITESSE et appuyez sur la touche JustGo^MC/ENTER pour accepter.
2. Sélectionnez la valeur MINIMALE ou MAXIMALE en appuyant sur la touche d'élévation INCREASE ou DECREASE.
   Pour modifier la valeur, appuyez sur la touche de vitesse INCREASE ou DECREASE. Appuyez sur JustGo^MC/ENTER pour accepter ces valeurs (ces valeurs ne seront pas considérées si vous n'appuyez pas sur JustGo^MC/ ENTER). Reportez-vous aux tableaux pour connaître l'échelle des valeurs.

T300	
Minimales	0,2 km/h (0,1 mille/h)
Maximales	19,2 km/h (12 milles/h)
Par défaut	De 0,8 à 19,2 km/h (de 0,5 à 12 milles/h)
T280P-T280C	
Minimales	0,8 km/h (0,5 mille/h)
Maximales	19,2 km/h (12 milles/h)
Par défaut	De 0,8 à 19,2 km/h (de 0,5 à 12 milles/h)

2.12 Option Grands chiffres

On peut choisir l'option GRANDS CHIFFRES pour afficher sept options à l'écran principal. Pour choisir l'option GRANDS CHIFFRES :
Entrez dans le menu RÉGLAGES, voir Section 2.1.

1. Choisissez l'option GRANDS CHIFFRES et appuyez ensuite sur la touche JustGo^MC/ENTER pour accepter.
2. Choisissez l'option que vous voulez afficher à l'écran (aucun, tous, vitesse, distance, calories, temps ou fréquence cardiaque) en appuyant sur la touche INCREASE ou DECREASE.
3. Appuyer sur la touche JustGo^MC/ENTER pour accepter À partir de ce moment, l'information s'affiche à l'écran selon l'option choisie.

2.13 Apprendre une course

Les appareils Bodyguard© possèdent la capacité incroyable d'apprendre des profils (pré-programmés). Cela est particulièrement utile si vous voulez établir un profil d'entraînement d'avance. Vous êtes maintenant capable d'élaborer un programme sans vraiment le faire. Cela est particulièrement génial si, par exemple, vous personnalisez un programme pour un client.

Pour utiliser Apprendre une course :

Entrez dans le menu RÉGLAGES, voir Section 2.1.

1. À l'ouverture de l'écran, on vous invite à augmenter ou à diminuer soit la vitesse, soit l'élévation. Rajustez les deux paramètres et observez votre déplacement dans la fenêtre latérale.
2. Faites votre choix et appuyez sur ENTER pour le verrouiller; passez ensuite au prochain SEGMENT.
3. Répétez cette procédure jusqu'à ce que le profil au complet ait été rempli.
   - Vous pouvez apprendre quatre (4) programmes avec le T280P–T280C–T300.
   - Pour utiliser APPRENDRE UNE COURSE, choisissez APPRENDRE dans la fenêtre de sélection des programmes.

2.14 Option de récupération cardiaque

Votre T280P–T280C–T300 est pré-programmé pour vous aider à déterminer votre niveau de condition physique. Après une séance d'entraînement, le T280P–T280C–T300 peut compter le temps écoulé entre la fin du programme et le moment où vous atteignez votre fréquence cardiaque de repos.

Pour utiliser cette option, vous devez l'activer dans le menu des réglages car celle-ci n'est pas activée par défaut. Vous devez donc entrer votre fréquence cardiaque au repos.

Ajuster les niveaux

Bien qu'il soit difficile d'évaluer chaque personne selon un cadre générique, tous s'entendent pour dire qu'un retour rapide à une fréquence cardiaque de repos après un entraînement cardio est un indice de bonne condition physique.

Utiliser l'option de récupération cardiaque

Cela ne fonctionne que si vous utilisez la ceinture de transmission de fréquence cardiaque. Après avoir terminé l'exercice, demeurez sur l'appareil, la ceinture faisant face à la console. Essayez de ne pas bouger. Il est préférable de garder les bras le long du corps pour ne pas brouiller le signal. Demeurez dans cette position jusqu'à ce que l'ordinateur ait fini de lire la fréquence cardiaque. Selon votre condition physique, cela peut prendre quelques minutes ou davantage.

NOTE–Utilisation de l'option de récupération cardiaque avec l'option Réchauffement ou Récupération. Si vous utilisez l'option Réchauffement ou Récupération, le décompte ne commencera qu'à la fin de cette option. Afin de profiter du programme de récupération cardiaque, nous vous recommandons de ne pas activer l'option Réchauffement ou Récupération.

2.15 Durée maximum d'un programme

Pour modifier la durée maximum d'un programme :

Entrez dans le menu RÉGLAGES, voir Section 2.1.

1. Sélectionnez l'option DURÉE D'EXERCICE MAX et appuyez sur la touche JustGo^MC/ENTER.
2. Utilisez la touche de vitesse INCREASE ou DECREASE pour choisir entre: Temps, Distance ou Calories. Appuyez à nouveau sur JustGo^MC/ENTER pour accepter.
3. Utilisez la touche de vitesse INCREASE ou DECREASE pour ajuster la durée maximum désirée (de 5 à 99 minutes pour le temps, de 0,5 à 99 km pour ce qui est de la distance ou de 25 à 2000 calories). Appuyez sur JustGo^MC/ENTER pour enregistrer le changement.

2.16 Durée de la pause en minute

Pour modifier le temps de la pause:

Entrez dans le menu de RÉGLAGES, voir Section 2.1.

1. Sélectionnez l'option DURÉE DE LA PAUSE EN MINUTE et appuyez sur JustGo^MC/ENTER pour y accéder.
2. Vous pourrez choisir entre 1 et 5 minute(s) pour la durée de la pause.
   Pour choisir, utilisez les touches d'élévation INCREASE ou DECREASE.
3. Appuyez sur JustGo^MC/ENTER pour accepter le changement.

NOTE– Les modèles T280P–T280C– T300 vous permettent de choisir une durée variant de 1 à 30 minute(s) pour la durée de la pause.

3. Programmes d'exercices du T280P–T280C–T300

- Programmes à cinq niveaux
- Un programme JustGo^MC
- Un programme Manuel
- Un programme Cardiovasculaire
- Un programme Intervalle
- Un programme Aléatoire
- Un programme Perte de poids
- Un programme Contrôle de la fréquence cardiaque
- Un programme Marche
- Un programme Excursion
- Un programme Course de ville
- Un programme Tours de piste
- Un programme Intervalle du coureur (T280C-T300)
- 4 espaces Mémoire
- 4 espaces Apprendre sa course
- Une option Accès à l'indicateur de fréquence cardiaque

Un programme est une série de niveaux de vitesse et/ou d'élévation prédéterminées (collines et vallées). À noter que certains programmes comportent 5 niveaux d'intensité. En augmentant les niveaux, vous pouvez changer les profils de vitesse et d'élévation.

Chaque segment de temps est égal au temps d'exercice choisi divisé en 15 segments. Par conséquent, un exercice de 45 minutes donne des segments de temps de 3 minutes chacun.

A VERTISSEMENT

AVANT DE CHOISIR UN PROGRAMME D'EXERCICES, VEUILLEZ PLACER VOS PIEDS SUR LES REPOSE-PIEDS.
NE JAMAIS COMMENCER UN PROGRAMME D'EXERCICES AVEC UN OU LES DEUX PIEDS SUR LA COURROIE DE COURSE.

Niveaux d'un programme

Les programmes Course de Ville et Excursion ont 5 niveaux d'exercice individuel. Le niveau 1 est le plus facile et le niveau 5 est le plus difficile. Cette caractéristique vous permet de modifier l'intensité de votre séance d'entraînement. En appuyant sur la touche d'élévation ou la touche de vitesse INCREASE et DECREASE, vous pouvez changer de niveau à n'importe quel moment pendant votre séance d'entraînement.

Programme JustGo^MC

Le programme JustGo™ vous permet d'amorcer un exercice manuel en appuyant simplement sur une touche. Comme le programme JustGo™ est le programme initial, il sera toujours affiché en premier afin de faciliter la sélection. Vous contrôlez entièrement la vitesse et l'élévation de la courroie pendant toute la durée du programme. Utilisez le programme JustGo^MC si vous aimez marcher ou courir à une vitesse constante avec peu ou pas de changements durant l'exercice.

Durant l'exercice, la vitesse et l'élévation choisies demeurent les mêmes jusqu'au prochain changement. Votre progression dans l'exercice est représentée par un point clignotant.

Pour commencer le programme JustGo^MC:

1. Lorsque le programme JustGo^MC apparaît à l'écran, appuyez sur la touche JustGo^MC/ENTER. La courroie tourne tout d'abord à une vitesse de 0,8 km/h, ou 0,5 mille/h, et l'élévation est de 0%. Le temps d'exercice est automatiquement réglé au maximum. Le programme JustGo^MC ne permet pas à l'utilisateur de déterminer d'avance le temps d'exercice ou d'entrer une unité de poids. Par conséquent, la dépense énergétique ainsi que les valeurs de calories par heure sont basées sur un utilisateur pesant 68 kg (150 livres). Les valeurs de calories du programme JustGo^MC ne devraient être utilisées qu'à titre de référence.

2. Vous pouvez changer la vitesse et l'élévation à n'importe quel moment en appuyant sur les touches respectives de vitesse et d'élévation, INCREASE ou DECREASE.

3. Vous pouvez faire une pause, terminer le programme ou le sauvegarder à n'importe quel moment. Il n'est pas nécessaire de faire le programme au long pour pouvoir le sauvegarder.

Programme Manuel

Le programme Manuel vous permet de créer votre propre programme d'exercices à mesure que vous progressez. La vitesse et l'élévation sont entièrement contrôlées par l'utilisateur. À première vue, les programmes JustGo™ et Manuel peuvent sembler très similaires. En effet, l'utilisateur contrôle la vitesse et l'élévation dans les deux programmes, et ce, tout au long de l'exercice. Par contre, le programme Manuel permet de sélectionner le temps d'exercice et de préciser le poids afin d'obtenir un affichage plus précis des calories.

Durant tout le programme, la vitesse et l'élévation choisies demeureront les mêmes jusqu'au prochain changement. Un point clignotant représente votre progression dans l'exercice.

Pour sélectionner le programme Manuel :
Appuyez sur la touche MANUEL (T280P–T280C seulement) ou sur la touche INCREASE ou DECREASE jusqu'au programme Manuel. Appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER pour accepter et suivre les instructions présentées sur la fenêtre d'information principale.

Programme Cardiovasculaire

Le programme Cardiovasculaire a été conçu pour vous permettre de vous entraîner dans des niveaux d'intensité modérée de courte durée, des périodes d'intensité élevée suivies de périodes de rétablissement rapide. Le programme Cardiovasculaire possède des profils de vitesse et d'élévation prédéterminés selon les niveaux choisis. Vous pouvez changer la vitesse ou l'élévation pendant l'exercice si vous le trouvez trop facile ou trop difficile.

Le profil de vitesse possède une série de segments d'intensité élevée visant à faire travailler intensément les muscles du cœur.
Un changement de vitesse manuel entraîne un changement d'un de ces segments seulement. Un changement d'élévation manuel entraîne un changement de tout le profil d'élévation.

Le tableau suivant indique les différentes vitesses et élévations pour chaque niveau.

Niveau	Vitesse (km/h)	Vitesse (mille/h)	Élévation (%)
1	1,0 à 4	1,6 à 6,4	0,0 à 2,0
2	3,0 à 6	4,0 à 9,6	0,0 à 3,0
3	4,0 à 7	8,0 à 11,2	0,0 à 4,0
4	5,0 à 8	8,0 à 12,9	0,0 à 5,0
5	6,0 à 9	9,7 à 14,5	0,0 à 6,0

Pour sélectionner le programme Cardiovasculaire :
Appuyez sur la touche CARDIOVASCULAIRE (T280P–T280C seulement) ou sur la touche INCREASE ou DECREASE jusqu'au programme Cardiovasculaire. Appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER pour accepter et suivre les instructions présentées sur la fenêtre d'information principale.

Programme Intervalle

Le programme d'entraînement Intervalle vous permet de vous entraîner à un niveau de haute intensité constante avec des périodes de repos prédéterminées.

Ce programme a des vitesses et des pourcentages d'élévation prédéterminés tout dépendamment du niveau d'intensité choisi. Vous êtes toutefois en mesure de modifier la vitesse et l'élévation si vous trouvez le programme trop facile ou trop difficile.

Si vous êtes en segment faible intensité et que vous en changez la vitesse manuellement, ceci aura pour effet d'entraîner une variation sur tous les autres segments à venir.

Si vous vous trouvez à un segment d'intensité élevée et que vous en changez la vitesse, alors tous les autres segments seront modifiés.
Un changement manuel de l'élévation dans un segment de votre exercice entraînera un changement de l'élévation pour les segments à venir.

Le tableau suivant indique les différentes vitesses et élévations pour chaque niveau.

Niveau	Vitesse (km/h)	Vitesse (mille/h)	Élévation (%)
1	0,8 à 3,2	0,5 à 2,0	0,0 à 1,0
2	1,6 à 4,8	1,0 à 3,0	0,0 à 2,0
3	1,6 à 6,4	1,0 à 4,0	0,0 à 2,0
4	1,6 à 8,0	1,0 à 5,0	1,0 à 2,0
5	3,2 à 8,0	2,0 à 5,0	0,0 à 3,0

Pour sélectionner le programme Intervalle :
Appuyez sur la touche INTERVALLE (T280C - T280P seulement) ou sur la touche INCREASE ou DECREASE jusqu'au programme Intervalle. Appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER pour accepter et suivre les instructions présentées sur la fenêtre d'information principale.

Programme Aléatoire

À chaque fois que ce programme sera sélectionné, un nouvel exercice vous sera offert. Ce programme unique vous permet d'accéder à un nombre presque infini de nouveaux exercices au simple contact d'une touche. Chaque nouvel exercice dans le programme Aléatoire vous donne accès à un profil de vitesse et d'élévation préprogrammé qui variera tout au long de l'exercice. Si vous le désirez, vous pouvez changer manuellement l'élévation et/ou la vitesse n'importe quand pendant l'exercice. L'ordinateur peut, à lui seul, générer plus de 4 milliards de programmes différents.

Le tableau suivant indique les différentes vitesses et élévations pour chaque niveau.

Niveau	Vitesse (km/h)	Vitesse (mille/h)	Élévation (%)
1	0,8 à 3,2	0,5 à 2,0	0,0 à 1,0
2	1,6 à 4,8	1,0 à 3,0	0,0 à 2,0
3	3,2 à 6,4	2,0 à 4,0	0,0 à 2,0
4	3,2 à 8,0	2,0 à 5,0	0,0 à 3,0
5	4,8 à 8,0	3,0 à 5,0	0,0 à 4,0

Pour sélectionner le programme Aléatoire :
Appuyez sur la touche ALÉATOIRE (T280P – T280C) ou sur la touche INCREASE ou DECREASE jusqu'au programme Aléatoire. Appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER pour accepter et suivre les instructions présentées sur la fenêtre d'information principale.

Programmes de Contrôle de la fréquence cardiaque et Perte de poids

Les programmes Contrôle de la fréquence cardiaque et Perte de Poids vous permettent d'effectuer un programme d'exercices à un niveau de fréquence cardiaque déterminé d'avance. En choisissant le niveau de fréquence cardiaque cible (perte de poids dans le programme Perte de poids), la vitesse ou l'élévation de la courroie du tapis roulant s'ajuste automatiquement afin d'augmenter ou de diminuer l'intensité.

En choisissant votre âge et le niveau d'intensité approprié, l'ordinateur calcule le niveau de fréquence cardiaque cible.

NOTE – Ces programmes ne peuvent être utilisés qu'avec la ceinture de transmission de pulsations cardiaques. Cette ceinture est disponible chez votre distributeur BODYGUARD® Fitness autorisé. L'utilisation de la ceinture de transmission de pulsations cardiaques permet à la courroie du tapis roulant de changer la vitesse et l'élévation. Pour atteindre de meilleurs résultats, il est recommandé de porter la ceinture de transmission de pulsations cardiaques directement sur la peau. Elle doit être bien ajustée autour de la poitrine puisque le moindre impact lors d'une course rapide pourrait temporairement indiquer une mauvaise fréquence cardiaque. Pour obtenir le meilleur signal qui soit, il ne devrait pas y avoir plus d'une longueur de bras entre vous et la console. Si, pendant plus de quelques secondes, le récepteur de fréquence cardiaque ne détecte pas un signal de la ceinture de transmission de pulsations cardiaques, le message suivant apparaît : PAS DE SIGNAL DE POULS. VÉRIFIER VOTRE CEINTURE.

ATTENTION – Il est recommandé de lire attentivement le manuel d'instructions avant d'utiliser cet appareil. Son utilisation peut provoquer des blessures graves chez les personnes souffrant de troubles cardiaques ou d'autres problèmes médicaux.

Il est aussi recommandé de consulter régulièrement un médecin si vous décidez de poursuivre l'entraînement. En cas de vertiges ou d'étourdissements, de pertes de conscience ou d'essoufflements, cessez immédiatement l'exercice. L'utilisation inadéquate de cet appareil ou une utilisation autre que celle indiquée dans le manuel d'instructions peut entraîner des blessures graves.

Pour choisir le programme Contrôle de la fréquence cardiaque ou le programme Perte de poids :

1. Appuyez sur la touche de vitesse DECREASE pour choisir FRÉQUENCE CARDIAQUE ou PERTE DE POIDS. Appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER pour accepter le programme Contrôle de la fréquence cardiaque ou le programme Perte de poids.
2. Choisissez la durée de l'exercice en appuyant sur la touche de vitesse INCREASE ou DECREASE. Appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER pour accepter.
3. Sélectionnez votre poids en appuyant sur la touche de vitesse INCREASE ou DECREASE. Appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER pour accepter.
4. Sélectionnez votre âge pour que l'ordinateur calcule le niveau maximal de fréquence cardiaque permis. Appuyez sur la touche de vitesse INCREASE ou DECREASE pour choisir votre âge (de 10 à 100 ans). Appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER pour accepter.
5. Choisissez le niveau d'intensité selon le niveau d'exercice désiré. Le niveau 60 % convient aux personnes visant une perte de poids. Le niveau 70 % convient aux personnes visant un exercice cardiovasculaire. Le niveau 80 % est celui qui exige le plus grand effort et il convient aux personnes ayant une très bonne forme physique. Appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER pour accepter l'intensité (le niveau 60 % est le mode par défaut dans le pro gramme Perte de poids).
6. Vous pouvez modifier le niveau de fréquence cardiaque choisi par l'ordinateur ou appuyez sur JustGo^{MC}/ENTER pour l'accepter.
7. Pour commencer l'exercice, appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER.

Durant le programme Contrôle de la fréquence cardiaque ou le programme Perte de poids, vous pouvez changer la vitesse ou l'élévation en appuyant sur la touche de vitesse ou la touche d'élévation INCREASE ou DECREASE. N'oubliez pas que l'ordinateur réajuste alors graduellement la vitesse ou l'élévation pour compenser le changement de vitesse ou d'élévation que vous venez de faire afin d'amener votre fréquence cardiaque RÉELLE proche de votre fréquence cardiaque CIBLE.

ATTENTION – Si vous avez l'impression que le rythme est trop élevé pour votre niveau de forme physique et que vous ne pouvez pas conserver ce rythme, appuyez sur la touche CLEAR/STOP et arrêtez le programme d'exercices. Vous pouvez recommencer, mais à un niveau d'intensité moins élevé (60 %). Si c'est toujours trop difficile pour vous, évitez d'utiliser le programme Contrôle de la fréquence cardiaque jusqu'à ce que votre niveau de forme physique vous permette d'effectuer vos exercices au niveau de la fréquence cardiaque CIBLE.

Pendant l'exercice, l'écran principal de l'ordinateur indique le profil de vitesse ou le profil d'élévation, tout comme les autres programmes. Toutefois, le centre de messages indique votre fréquence cardiaque RÉELLE et la fréquence cardiaque CIBLE. Une fois l'exercice en cours, votre fréquence cardiaque RÉELLE devrait être moins élevée que la fréquence cardiaque CIBLE. L'ordinateur règle alors simultanément la vitesse et l'élévation pour augmenter graduellement le niveau d'intensité de l'exercice. Ainsi, votre fréquence cardiaque RÉELLE devient plus élevée.

La fréquence cardiaque s'affiche dans le centre de messages en tant que fréquence cardiaque RÉELLE et fréquence cardiaque CIBLE. De la façon suivante : PLS 110/115C.

NOTE – Vous pouvez modifier la cible au cours de l'exercice en appuyant sur la touche JustGo^MC/ENTER et l'ajuster en appuyant sur la touche de vitesse INCREASE ou DECREASE. Appuyez de nouveau sur la touche JustGo^MC/ENTER pour accepter.

Programme Marche

Le programme Marche vous permet de créer votre propre exercice lors du défilement du programme. La vitesse et l'élévation sont contrôlées par l'utilisateur en tout temps. Les programmes Marche et Manuel sont très similaires parce que l'utilisateur a le plein contrôle sur la vitesse et l'élévation. La seule différence est que le programme MARCHE ne vous permet pas d'aller plus vite que 6,4 km/h (4,0 milles/h) et d'obtenir une élévation supérieure à 6 %.

Pendant l'exercice, la vitesse et l'élévation choisies seront les mêmes tout au long de l'exercice, jusqu'au prochain changement. Un point clignotant indique votre progression dans le programme.

Pour sélectionner le programme Marche :
Appuyez sur la touche OTHER PROGRAMS (autres programmes) (T280P–T280C) ou sur la touche INCREASE ou DECREASE jusqu'au programme Marche. Appuyez sur la touche JustGo^MC/ENTER pour accepter et suivre les instructions présentées sur la fenêtre d'information principale.

Programme Excursion

Le programme Excursion donne un profil de collines et un profil de vitesses préprogrammés. Le profil de collines préprogrammé fait monter ou descendre l'élévation de la courroie à certains moments de votre exercice. Le profil de vitesses programmé fait changer la vitesse. Vous pouvez changer la vitesse et l'élévation tout au long de l'exercice si vous trouvez l'exercice trop difficile ou trop facile.
La vitesse et l'élévation changent au fur et à mesure que vous avancez dans le programme. Modifier manuellement la vitesse la fait changer pour le segment choisi uniquement. Changer manuellement l'élévation fait changer tout le profil d'élévation de l'exercice.

Le tableau suivant indique les différentes élévations pour chaque niveau.

Niveau	Élévation %
1	0 à 3
2	1 à 4
3	2 à 6
4	3 à 7,5
5	4 à 10

Pour sélectionner le programme Excursion :
Appuyez sur la touche OTHER PROGRAMS (autres programmes) (T280P–T280C) ou sur la touche INCREASE ou DECREASE jusqu'au programme Excursion. Appuyez sur la touche JustGo^MC/ENTER pour accepter et suivre les instructions présentées sur la fenêtre d'information principale.

Programme Course de ville

Le programme Course de ville, tout comme le programme Excursion, contrôle un certain paramètre. Le programme Course de ville change la vitesse seulement. En sélectionnant un niveau plus élevé, vous obtenez une vitesse plus élevée par défaut. Les changements d'élévation sont contrôlés par l'utilisateur.

La vitesse varie à mesure que le programme avance. Un changement manuel de la vitesse et de l'élévation amène un changement du reste du programme.

Le tableau suivant indique les différentes vitesses pour chaque niveau.

Niveau	Vitesse km/h	Vitesse mille/h
1	1 à 4	1,6 à 6,4
2	1 à 5	1,6 à 8,1
3	2 à 6	3,2 à 9,7
4	3 à 7	4,8 à 11,3
5	4 à 8	6,4 à 12,9

Pour sélectionner le programme Course de ville :
Appuyez sur la touche OTHER PROGRAMS (autres programmes) (T280P–T280C) ou sur la touche INCREASE ou DECREASE jusqu'au programme Course de ville. Appuyez sur la touche JustGo^MC/ENTER pour accepter et suivre les instructions présentées sur la fenêtre d'information principale.

Programme Tours de piste

Le programme Tours de piste offre à l'utilisateur le choix de courir un (1) ou 99 tours autour d'une piste olympique d 400 mètres (environ 1/4 de mille). Chaque programme Tours de piste permet à l'utilisateur de contrôler sa vitesse dès le départ de l'exercice jusqu'à la fin puisque le programme Tours de piste ne possède pas de profile de vitesse prédéterminé.
Le programme Tours de piste affiche à l'écran une piste ovale qui indique votre progression sur la piste. La fenêtre d'informations centrale indique combien de tours de piste vous avez effectués durant votre séance d'entraînement.

L'élévation que l'on ne retrouve pas habituellement sur une piste peut cependant être utilisée sur les tapis roulants.

Pour sélectionner le programme Tours de piste :
Appuyez sur la touche OTHER PROGRAMS (autres programmes) (T280P–T280C) ou sur la touche INCREASE ou DECREASE jusqu'au programme Tours de piste. Appuyez sur la touche JustGo^MC/ENTER pour accepter et suivre les instructions présentées sur la fenêtre d'information principale.

Programme Intervalle du coureur (T280C-T300)

Ce programme a été conçu pour les coureurs sérieux qui veulent simuler une piste et créer des exercices.
Le programme permet de choisir la distance à courir, le nombre de tours de piste, le rythme de la course, le temps de rétablissement et le rythme cardiaque de rétablissement voulu.

Voici les différents paramètres que vous pouvez ajuster :

- Longueur de piste: 200, 400, 600, 800, 1000, 1200, 1400 ou 1600 mètres
- Nombre de tours: de 1 à 20
- Rythme: nombre de minute(s) allouée(s) pour courir 1 kilomètre ou 1 mille
- Temps de récupération: de 20 secondes à 20 minutes
- Rythme de récupération: nombre de minute(s) pour 1 kilomètre ou 1 mille
- Le temps de récupération sera affiché sous la forme d'un décompte. Les 3 dernières secondes vont apparaître à l'écran et un signal sonore vous indiquera que le prochain tour de piste va bientôt débuter.
- Le programme débutera avec un segment de récupération pour éviter que vous partiez d'un « point mort ».
- L'écran du tapis affichera une piste ovale de 400 mètres qui vous aidera à suivre votre progression sur piste.
  Exemple: 8 tours de 400 mètres avec un rythme de 5:15 minutes pour effectuer un tour et 1 minute 30 secondes de récupération toutes les 5:00 min.

Pour choisir le programme Intervalle du coureur:

1. Appuyer sur la touche de vitesse DECREASE pour accéder au programme.
2. Sélectionnez votre poids (vous pouvez vous servir du clavier numérique ou des touches de vitesse INCREASE ou DECREASE pour l'entrer). Appuyez sur JustGo^MC/ENTER pour accepter.
3. Choisissez par la suite la longueur de piste, le nombre de tours, le rythme (en entrant la vitesse désirée de façon à choisir le rythme le plus près), le temps de récupération et le rythme de récupération en vous servant des touches de vitesse INCREASE ou DECREASE.
   Une fois complété, appuyez sur JustGo^MC/ENTER pour accepter.
4. Pour débuter l'exercice, appuyez sur JustGo^MC/ENTER.

MISE EN GARDE – Ce programme a été conçu pour les coureurs plus sérieux; il comporte des accélérations rapides/radicales...

Programme Mémoire et programme Apprendre une course

Les programmes Mémoire et Apprendre une course vous permettent de rappeler des exercices terminés ou édités auparavant. À la fin de chaque exercice, l'ordinateur vous demande si vous désirez sauvegarder ou non l'exercice actuel. Tous les programmes, sauf le programme Tours de piste, peuvent être sauvegardés. Les programmes Apprendre une course sont les programmes qui ont été édités auparavant dans le menu des réglages sous Apprendre une course.

Pour choisir un programme :

1. Appuyez sur la touche de vitesse DECREASE pour choisir MÉMOIRE ou APPRENDRE UNE COURSE. Appuyez sur la touche JustGo^{MC} ENTER pour accepter le programme.
2. Les programmes sauvegardés ou édités s'affichent alors à l'écran. Vous pouvez choisir un programme sauvegardé ou édité en appuyant sur la touche de vitesse INCREASE ou DECREASE jusqu'à ce que le nom du programme désiré soit affiché.

NOTE – En choisissant un exercice sauvegardé ou du programme Apprendre une course, il est alors impossible d'entrer un niveau d'exercice.

3. Choisissez la durée de l'exercice en appuyant sur la touche de vitesse INCREASE ou DECREASE et appuyez sur JustGo^{MC}/ENTER pour accepter.
4. Sélectionnez votre poids en appuyant sur la touche de vitesse INCREASE ou DECREASE. Appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER pour accepter.

Utilisation du capteur de fréquence cardiaque

Cette machine possède un système de capteur de fréquence cardiaque aux poignées. Cette particularité permet à l'utilisateur de bénéficier d'une lecture de son pouls, sans avoir à porter de ceinture de pulsations cardiaques. Vous pouvez vérifier votre pouls en tenant les poignées, à la zone de contact, pour obtenir une lecture de votre pouls actuel. (La zone de lecture sur les poignées requiert que les mains ne soient pas trop mouillées (sueur).)

Option Accès au contrôle de fréquence cardiaque (AFC)

L'option Accès au contrôle de fréquence cardiaque (AFC) vous permet d'entrer dans un programme de contrôle de la fréquence cardiaque sans quitter l'exercice que vous êtes en train de faire. Cela vous permet de passer de votre entraînement actuel à l'entraînement de contrôle de la fréquence cardiaque lorsque vous êtes prêt. Si vous décidez d'utiliser cette option, vous devez porter la ceinture de transmission de fréquence cardiaque (optionnelle).

L'option Accès au contrôle de fréquence cardiaque permet à l'utilisateur de changer n'importe quel programme en un programme de contrôle de la fréquence cardiaque, et ce, à n'importe quel moment. À l'écran, le reste du programme prend alors la forme d'une ligne, tout comme celle qu'on trouve dans un programme régulier de contrôle de la fréquence cardiaque. Par contre, la partie du programme que vous venez de faire ne change pas.

Comment utiliser l'Accès au contrôle de fréquence cardiaque

Lorsque vous utilisez un programme, appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER. Le message CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE ACTIVÉ apparaît à l'écran, suivi d'un message indiquant votre fréquence cardiaque cible. Une fois votre fréquence cardiaque confirmée, le reste de la séance d'entraînement choisie prend la forme d'un programme habituel de contrôle de la fréquence cardiaque. Si vous appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER sans porter la ceinture de transmission de pulsations cardiaques, l'ordinateur ignore cette commande et poursuit le programme déjà amorcé.

Voici comment les programmes fonctionnent lorsque l'option d'accès au contrôle de fréquence cardiaque est utilisé :

1. Programmes JustGo^{MC}, Manuel, Marche et Cardiovasculaire.
   • Ces programmes changent la VITESSE seulement ou l'ÉLÉVATION seulement, selon vos RÉGLAGES dans l'option Accès à l'indicateur de fréquence cardiaque.
2. Programmes Course de ville et Tours de piste
   • Ces programmes effectuent des changements de VITESSE.
3. Programme Excursion
   • Ce programme effectue des changements d'ÉLÉVATION seulement.
4. Programmes Mémoire
   • Ces programmes font des changements en fonction des changements apportés au programme extrait de la mémoire.
   Par exemple, si vous choisissez le programme Tours de Piste et appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER, vous obtenez des changements de VITESSE seulement.
5. Changements
   • Dans tous les programmes, vous pouvez changer la VITESSE et l'ÉLÉVATION manuellement.
6. Sauvegarder
   • À la fin, vous serez aussi capable de sauvegarder n'importe quel programme sauf le programme Tours de Piste.
7. Profil
   • Vous pourrez aussi voir le profil et où a été fait le changement concernant l'Accès au contrôle de fréquence cardiaque.

Changer votre fréquence cardiaque cible au cours d'un programme

Le programme de Contrôle de la fréquence cardiaque vous permet de changer votre fréquence cardiaque cible, et ce, en tout temps à l'intérieur même du programme. Il suffit d'appuyer sur la touche JustGo[MC]/ENTER. La différence est que, en appuyant une fois sur la touche JustGo[MC]/ENTER, on arrive dans Accès à l'indicateur de fréquence cardiaque. En appuyant une autre fois sur JustGo[MC]/ENTER, on vous demande alors de choisir une autre fréquence cardiaque cible.

4. Utilisation d'un récepteur de fréquence cardiaque

Le récepteur de fréquence cardiaque de BODYGUARD® Fitness situé à l'intérieur de chaque appareil T280P–T280C–T300 a été spécialement conçu pour être utilisé conjointement avec la ceinture de transmission de fréquence cardiaque. Cette ceinture permet à l'ordinateur de suivre de près votre fréquence cardiaque ou battements par minute. Cette valeur est affichée à l'écran de l'ordinateur et ne doit être utilisée qu'à titre indicatif pour vous aider à atteindre vos objectifs personnels en matière de forme physique.

Si la ceinture n'est pas utilisée, aucune valeur de fréquence cardiaque (0) n'est affichée à l'écran de l'ordinateur. Il est important de consulter un médecin avant d'utiliser une ceinture de transmission de fréquence cardiaque avec n'importe quel appareil d'exercice physique et d'entreprendre un programme d'exercices.

ATTENTION – Il est recommandé de lire attentivement le manuel d'instructions avant d'utiliser cet appareil. Son utilisation peut provoquer des blessures graves chez les personnes souffrant de troubles cardiaques ou d'autres problèmes médicaux. Il est recommandé de consulter un médecin avant d'utiliser cet appareil. Il est aussi recommandé de consulter régulièrement un médecin si vous décidez de poursuivre l'entraînement. En cas de vertiges ou d'étourdissements, de pertes de conscience ou d'essoufflements, cessez immédiatement l'exercice. L'utilisation inadéquate de cet appareil ou une utilisation autre que celle indiquée dans le manuel d'instructions peut entraîner des blessures graves.

Afin de vous aider à choisir un programme d'exercices efficace et à déterminer la zone de fréquence cardiaque recommandée, consultez le tableau « Connaître votre rythme cardiaque » au début du manuel pour identifier la zone de fréquence cardiaque basée sur différents niveaux d'intensité en fonction de votre âge. Ces niveaux incluent la zone de dépense énergétique, la zone cardiovasculaire ainsi que la zone d'aérobie.

CONSEILS– Vous devrez quelquefois humidifier l'arrière de la ceinture de transmission de fréquence cardiaque afin qu'elle puisse transmettre un signal. Utilisez quelques gouttes d'eau pour humidifier la ceinture et placez-la directement sur la peau.
La ceinture ne fonctionne pas correctement si elle est placée sur les vêtements.

Problèmes de lecture de la fréquence cardiaque lors de l'utilisation de la ceinture pectorale

Tous les appareils BODYGUARD® Fitness sont compatibles avec les systèmes cardiaques sans fil Polar. Le système comprend une ceinture et un récepteur. Le récepteur fait partie intégrante de l'appareil et se trouve à l'intérieur. La ceinture de transmission de pulsations cardiaques peut être achetée chez tout détaillant BODYGUARD® Fitness. En cas de problèmes de réception du signal, veuillez consulter la liste de dépannage ci-dessous.

Liste de dépannage - Tableau 1

PROBLÈMES	CAUSES PROBABLES	SOLUTIONS
• Aucun signal	• Pile morte dans la ceinture • Électrodes sèches • Mauvaise ceinture	• Changer la pile • Appliquer de l'eau sur les électrodes • Utiliser une ceinture compatible avec Polar
• Signal faible	• Pile faible • Électrodes pas assez mouillées • Ceinture pas assez ajustée • Trop de graisse corporelle • Poitrine trop grosse ou trop petite • Problème avec le récepteur	• Changer la pile • Appliquer de l'eau sur les électrodes • Resserrer la ceinture • Aucune solution • Positionner la ceinture en conséquence • Vérifier le signal dans Diagnostics (Voir la section Test de fréquence cardiaque)
• Signal erratique	• Mauvaise ceinture • Interférence avec d'autres signaux • Électrodes pas assez mouillées	• Utiliser une ceinture compatible avec Polar • Déplacer l'appareil loin des sources possibles d'interférences • Appliquer de l'eau sur les électrodes

Le tableau précédent devrait vous aider à résoudre correctement les problèmes. L'idée voulant que le signal soit immédiat est fausse; cela peut prendre un certain temps. Les électrodes de la ceinture doivent être bien humidifiées pour envoyer un signal puissant. De plus, les interférences provenant de radios et de néons peuvent également réduire la puissance du signal.

Problème possible avec le système de pulsations cardiaques à contact

Dans le but de diagnostiquer tout problème avec le système de pulsations cardiaques à contact, référez-vous au tableau suivant. Cette machine utilise un circuit imprimé ECG (électrocardiogramme) avec des palques de metal reliées par fils conducteurs. Ce circuit est monté à l'intérieur de la machine.

Liste de dépannage - Tableau 2		
PROBLÈMES	**CAUSES PROBABLES**	**SOLUTIONS**
• Pas de lecture	• Les mains ne sont pas en contact assez longtemps avec les plaques de métal • Circuit ECG défectueux • Fils conducteurs ne sont pas bien branchés	• Attendre de 5 à 10 secondes pour avoir une bonne lecture • Changer le circuit ECG • Vérifier les connexions
• Lecture erratique	• Les mains ne sont pas stables sur les plaques de métal • Circuit ECG défectueux • Lumières fluorescentes (néon) trop près de l'ordinateur • Interférence avec d'autres signaux	• Ne pas bouger les mains • Changer le circuit ECG • Déplacer la machine • N'utiliser que cet appareil pour vérifier

5. Diagnostics de l'ordinateur

Accès au menu Diagnostics

Pour déterminer la condition des différentes composantes électriques et mécaniques, vous devez entrer dans le menu DIAGNOSTICS comme suit :

1. Fermez l'appareil.
2. Appuyez à la fois sur les touches de vitesse INCREASE et DECREASE, et mettez l'appareil en marche.
3. Une fois entré dans le menu DIAGNOSTICS, relâchez les touches de vitesse INCREASE et DECREASE.
4. Appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER pour accéder aux menus.

Lorsque vous accédez au menu DIAGNOSTICS, le message suivant s'affiche : « TXXX version »

Le message ci-dessus indique la version du logiciel installé dans votre ordinateur. Cette information vous aide à détecter certains problèmes reliés à l'ordinateur. Rappelez-vous que le numéro de version peut changer selon le numéro de modèle de votre tapis roulant T280P–T280C–T300. Les tapis roulants T280P–T280C–T300 vous permettent d'effectuer les tests suivants :

- TEST DE NVRAM
- TEST DE EPROM
- TEST DU CLAVIER
- TEST DE L'AFFICHAGE
- TEST DE SON
- TEST DE FRÉQUENCE CARDIAQUE
- ALIGNEMENT DE LA COURROIE
- VÉRIFICATION DU MOTEUR
- CALIBRAGE DE L'ÉLÉVATION
- STATISTIQUES
- TEST DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ
- REGISTRE DES ERREURS
- TEST DE COURANT
- TEST DU CAPTEUR DE VITESSE
- TEST DE COURANT MAINTENANCE

Pour accéder à n'importe lequel des items ci-dessus, appuyez sur la touche de vitesse INCREASE ou DECREASE pour faire votre choix, et appuyez ensuite sur la touche JustGo^{MC}/ENTER pour accepter.

Test de NVRAM

Si vous effectuez le test de NVRAM (mémoire non volatile), vous ne perdrez pas les informations emmagasinées telles que les profils de programme qui ont été sauvegardés et les différentes identifications d'utilisateur. La NVRAM est une puce électronique qui sauvegarde l'information même lorsque l'appareil est éteint.

1. Entrez dans le menu Diagnostics, choisissez TEST DE NVRAM et appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER pour accepter.
2. Appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER pour commencer le test. Le test de NVRAM se fait automatiquement.

Test d'EPROM

Le test d'EPROM vous permet de déterminer si le programme emmagasiné dans la puce EPROM est intact.

1. Entrez dans le menu Diagnostics, choisissez TEST D'EPROM et appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER pour accepter.
   Le test d'EPROM se fait automatiquement.
   - Si l'EPROM est intact, le message L'EPROM EST OK s'affiche et donne le résultat.
   - Si l'EPROM est défectueux, le message L'EPROM N'EST PAS OK s'affiche.
2. Appuyez sur la touche CLEAR/STOP pour interrompre le test.

Test du clavier

Le test du clavier vous permet de vérifier si chaque touche fonctionne correctement lorsqu'on appuie dessus.

1. Appuyez sur chaque touche, une à la fois, et vérifiez la réponse à l'écran.
   Par exemple, en appuyant sur la touche d'élévation INCREASE, l'écran affiche ELEVATION INCREASE, ce qui indique la reconnaissance de la touche enfoncée.
2. Pour interrompre le test, appuyez à la fois sur la touche CLEAR/STOP et JustGo^{MC}/ENTER.

Test de l'affichage(Uniformiser)

Le test de l'affichage vous permet de vérifier si chaque DEL (Diode électro-luminescente) de l'écran d'affichage fonctionne correctement. Si vous remarquez qu'une ou plusieurs parties de l'écran ne s'allument pas au cours de l'exercice, vous devez exécuter ce test :

1. Dans le menu Diagnostics, choisissez TEST DE L'AFFICHAGE et appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER pour accepter.
2. L'écran s'illumine d'une certaine façon. Pour passer au prochain affichage, appuyez sur n'importe quelle touche.
   Appuyez sur STOP pour interrompre.

Test de son

Le test de son active l'avertisseur.

1. Entrez dans le menu Diagnostics, voir Section 5.
2. Choisissez TEST DE SON et appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER pour accepter.

Portez attention, car une série de « bips » se fait entendre. Appuyez sur n'importe quelle touche pour interrompre le test.

Test de fréquence cardiaque

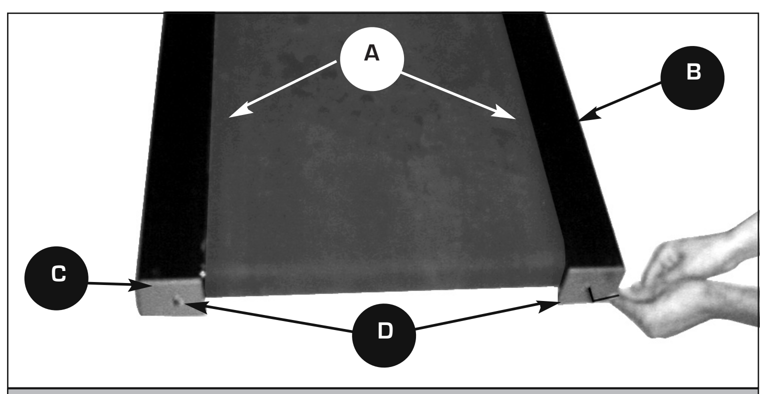
Le test de fréquence cardiaque vous permet de déterminer si le système de transmission de fréquence cardiaque optionnel fonctionne correctement. Il vous permet aussi de vérifier si l'ordinateur affiche votre pouls lors d'un exercice.

1. Entrez dans le menu Diagnostics, choisissez FRÉQUENCE CARDIAQUE et appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER pour valider.
2. L'affichage en haut à gauche indique le signal reçu de la ceinture de transmission et la fenêtre du bas indique les pulsations cardiaques à contact (optionnel). Attachez votre ceinture de transmission de pulsations cardiaques. Vous n'avez pas besoin de marcher sur le tapis pour effectuer ce test; tenez-vous simplement près de l'ordinateur. En quelques secondes, votre fréquence cardiaque réelle s'affiche à l'écran. Faites la même chose pour le système de pulsations cardiaques à contact; mettez vos mains sur les plaques et attendez de 5 à 8 secondes.

Appuyez sur la touche CLEAR/STOP pour interrompre ce test.

Alignement de la courroie

Pour modifier l'alignement de la courroie, il faut effectuer tous vos changements lors de la procédure d'ALIGNEMENT DE LA COURROIE. Pour savoir si la courroie est désalignée du centre de la surface de course, mesurez le côté gauche et le côté droit de la surface visible de la surface de course. Si les valeurs sont presque égales, n'ajustez pas la courroie. Par contre, si un côté se trouve trop près d'un des repose-pieds, vous devez alors faire dévier la courroie du côté opposé.



Pour vérifier l'alignement de la courroie, vérifier visuellement l'espace (A) entre la courroie et les appuie pieds (B) de chaque côté. Les boulons d'ajustement (D) sont situés à l'arrière du tapis (C).

Pour aligner la courroie :

1. Vous avez besoin d'une clé ALLEN 5/32 pour tourner les vis situées aux extrémités du rouleau arrière.

AVERTISSEMENT – Ne vous tenez pas sur la courroie pendant que vous effectuez cette procédure. Gardez les vêtements amples et les cheveux longs loin de la courroie et des rouleaux lorsque vous faites un alignement de courroie.

2. Laissez la courroie atteindre 3,2 km/h ou 2,0 milles/h (la vitesse sera affichée à l'écran de l'ordinateur). Placez-vous à l'arrière du tapis roulant pour calculer l'espace qui se trouve entre le côté gauche et le côté droit de la courroie et des repose-pieds.

Si la courroie dévie vers le côté gauche de la surface de course :

- Tournez le boulon de gauche dans le sens des aiguilles d'une montre pour permettre à la courroie de dévier vers la droite et finalement au milieu, ou
- Tournez le boulon de droite dans le sens contraire des aiguilles d'une montre afin de permettre à la courroie de dévier vers la droite et finalement au milieu.

Si la courroie dévie vers le côté droit de la surface de course :

- Tournez le boulon de gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre afin de permettre à la courroie de dévier vers la gauche et finalement au milieu, ou
- Tournez le boulon de droite dans le sens des aiguilles d'une montre afin de permettre à la courroie de dévier vers la gauche et finalement au milieu.

NOTE– Pendant la procédure d'alignement de la courroie, ne tournez pas les boulons de plus de 1 à 1-1/2 tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Dépasser cela pourrait causer un surplus de tension dans la courroie et provoquer une usure prématurée de la courroie et des rouleaux. En ajustant les deux boulons d'alignement, vous risqueriez d'étirer excessivement la courroie. Il serait donc préférable de n'ajuster qu'un seul boulon d'alignement afin de prévenir ce problème.

3. Pour vérifier si la courroie est bien alignée, augmentez lentement la vitesse jusqu'à 9,6 km/h ou 6,0 milles/h et laissez la courroie tourner pendant au moins une minute. Observez attentivement pour voir si elle ne dévie par vers le côté gauche ou vers le côté droit. Si la courroie continue de dévier vers un côté ou si vous entendez un frottement, appuyez immédiatement sur la touche CLEAR/STOP pour arrêter la courroie. Vous devrez vérifier l'alignement de nouveau.

Vérification du moteur

La vérification du moteur ne devrait être effectuée que si l'ordinateur nécessite un changement ou une réparation, ou si vous avez l'impression que la vitesse fonctionne pas correctement. La procédure de vérification du moteur est automatique et ne requiert aucun outil.

ATTENTION – Ne vous tenez pas sur la courroie lors de cette procédure.

Attendez pendant que le tapis roulant effectue la vérification. L'opération prendra environ 30 secondes.
Une fois l'opération terminée, le message MOTEUR OK s'affiche.

AVERTISSEMENT – Si la procédure de vérification du moteur est annulée prématurément, n'utilisez pas le tapis roulant. Il est important d'effectuer toute la procédure de vérification du moteur avant d'utiliser le tapis roulant.

Calibrage de l'élévation

Le calibrage de l'élévation ne devrait être effectué que si l'ordinateur, la carte de contrôle du moteur ou le moteur de l'élévation nécessitent un changement ou une réparation, ou encore si vous avec l'impression que l'élévation ne fonctionne pas correctement. La procédure de calibrage de l'élévation est automatique et n'exige aucun outil.

ATTENTION – Ne vous tenez pas sur la courroie lors de la procédure car le tapis roulant atteint une élévation maximale supérieure à 15 %.

Laissez le tapis roulant s'élever et descendre automatiquement. La procédure prendra environ une minute. Si, pour quelque raison que ce soit vous devez arrêter le test, appuyez sur la touche CLEAR/STOP de l'appareil pour interrompre le test.

AVERTISSEMENT – Si la procédure de calibrage de l'élévation est arrêtée prématurément, n'utilisez pas le tapis roulant. Il est important d'effectuer toute la procédure de calibrage de l'élévation avant d'utiliser le tapis roulant.

Statistiques

Les statistiques vous permettent de visualiser les différents paramètres relatifs à l'utilisation du tapis roulant tels que le temps et la distance.

1. Entrez dans le menu Diagnostics, voir Section 5.
2. Choisissez STATISTIQUES et appuyez sur la touche JustGo^{MC}/ENTER pour accepter.
   - Le TEMPS TOTAL affiché indique la durée totale d'utilisation du tapis roulant durant tous les programmes d'exercice.
   - La DISTANCE TOTALE affichée indique le total de la distance parcourue avec le tapis roulant durant tous les programmes d'exercice.
3. Appuyez sur la touche CLEAR/STOP pour interrompre ce test.

Test de la clé de sécurité

Le test de la Clé de sécurité vous permet de voir si la clé fonctionne correctement.

1. Entrez dans le menu Diagnostics, voir Section 5.
2. Choisissez le test de la clé de sécurité et appuyez sur JustGo^{MC}/ENTER pour accepter.

Vérifiez l'écran. Si la clé de sécurité est insérée correctement, un contact fermé s'affiche à l'écran DEL. Autrement, si la clé de sécurité n'est pas insérée, un contact ouvert s'affiche.

Registre des erreurs

Le registre des erreurs vous permet de voir le nombre de fois qu'une erreur de vitesse s'est produite.

1. Dans le menu Diagnostics, choisissez la fonction REGISTRE DES ERREURS et appuyez sur JustGo^{MC}/ENTER pour accepter.
2. Vous pouvez voir tous les codes d'erreurs et le nombre de fois que des erreurs se sont produites.
3. Appuyez sur CLEAR/STOP pour sortir de cette section ou appuyez sur JustGo^{MC}/ENTER pour faire une mise à zéro des codes d'erreurs.

NOTE– Le tableau des codes d'erreurs se trouve à la fin de ce manuel.

Test de courant

Ce test vous permet de voir le voltage et le courant du moteur.

1. Dans le menu Diagnostics, choisissez Test de Courant. La courroie atteindra 3,2 km/h ou 2,0 milles/h.
2. Marchez sur la courroie pendant quelques minutes et la fenêtre d'informations centrale affichera la valeur du courant et au voltage du moteur.
3. Changez la vitesse pour vous assurer que les valeurs sont bonnes.
4. Appuyez sur CLEAR/STOP pour terminer ce test.

NOTE – Durant ce test, l'ampérage et le voltage affichées dans la fenêtre d'informations centrale auront le format suivant : 3.1A, 20V. Ici,

3.1A indique 3.1 ampères et 20V indique 20 volts DC.

La valeur de l'ampérage ne doit jamais excéder 15 ampères (10 ampères pour la version internationale).

Test du capteur de vitesse

Ce test vous permet de voir si le capteur est BON ou MAUVAIS.

1. Dans le menu Diagnostics, choisissez le test du capteur de vitesse et appuyez sur JustGo^{MC}/ENTER pour accepter.
2. Laissez la courroie atteindre une vitesse de 3,2 km/h ou 2,0 milles/h.
3. L'affichage se fait dans la fenêtre d'informations centrale, que le capteur soit bon ou mauvais.
   Si MAUVAIS est indiqué, vérifiez les items suivants:
   - Vérifiez si le capteur de vitesse est connecté à la carte électronique.
   - Vérifiez si le disque optique est propre et qu'aucune saleté n'obstrue le capteur de vitesse.
4. Appuyez sur CLEAR/STOP pour interrompre ce test.

Maintenance

L'option de maintenance vous permet de voir la valeur moyenne du courant tiré par le moteur. Elle vous permet aussi de faire une mise à zéro de la valeur moyenne du courant.

Un premier seuil-limite a été fixé pour s'assurer que la limite de courant normal tiré par le moteur ne soit dépassée.

Lorsque ce premier seuil limite est atteint, l'utilisateur reçoit le message MAINTENANCE DE LA SURFACE DE COURSE REQUISE et un signe en forme de losange s'affiche à l'écran principal (Voir tableau à la page suivante). Le message et le signe s'affichent entre chaque nouvel exercice. Après que la maintenance ait été effectuée et que le compteur de maintenance a été remis à zéro dans le menu DIAGNOSTICS, l'avis s'effacera jusqu'à ce qu'il y ait une nouvelle augmentation du courant.

Si la surface de course ne fait pas l'objet d'une maintenance lorsque cela est nécessaire, un deuxième seuil-limite à peine plus élevé que le premier se déclenchera. Un autre message, accompagné d'un signe en forme de carré, s'affichera à l'écran principal. L'appareil ne pourra démarrer avant que la maintenance de la surface de course soit effectuée et que le compteur de maintenance ait été remis à zéro dans le menu DIAGNOSTICS.

1. Pour accéder au menu MAINTENANCE, entrez dans le menu DIAGNOSTICS, choisissez MAINTENANCE et appuyez sur JustGo^MC/ENTER pour accepter. Il existe deux sous-menus : MOYENNE et REMISE À ZÉRO.

2. Si vous voulez voir la moyenne du courant tiré par le au moteur, allez dans l'option MOYENNE. La valeur indiquée est celle de la dernière mise à zéro. Pour sortir de cette option, appuyez sur CLEAR/STOP.

3. Après la maintenance, faites une mise à zéro du compteur de maintenance en accédant à REMISE À ZÉRO dans le menu Maintenance et confirmez la fonction. Le message suivant s'affiche à l'écran : « LE COMPTEUR DE MAINTENANCE EST RÉINITIALISÉ ». Vous pouvez maintenant redémarrer le tapis roulant.

4. Appuyez sur CLEAR/STOP pour terminer ce test.

Niveau des alertes	Amérique	International
Signe en forme de losange ◇	13,5 amp.	10 amp.
Signe en forme de carré □	14,5 amp.	10,8 amp.

6 Information sur l'entretien

Entretien général

Votre T280P–T280C–T300 a été conçu et fabriqué de façon à vous éviter tout problème d'utilisation. Toutefois, pour vous assurer un maximum de sécurité, vous devez vérifier votre appareil périodiquement afin de détecter tout signe d'usure. Voici une courte liste de vérifications qui se rapporte au Tableau 3.

• Après chaque période d'entraînement, vous devez essuyer votre T280P–T280C–T300 avec un linge de coton doux et utiliser un liquide nettoyant doux, non abrasif. Ne vaporisez pas de produits nettoyants directement sur l'appareil et n'utilisez pas un linge trop mouillé. Ne nettoyez pas l'appareil lorsqu'il est en marche ; assurez-vous qu'il soit toujours éteint.

• Assurez-vous que l'appareil repose sur une surface plane et qu'il ne balance pas. Un balancement excessif peut amener la courroie à dévier d'un côté, ce qui accélère l'usure de la courroie.

• Gardez les liquides, incluant la sueur, loin de l'ordinateur.

• La courroie et la surface de course doivent demeurer propres. La saleté et des débris peuvent rendre la surface glissante et provoquer une chute lors de l'utilisation du tapis roulant.

• Assurez-vous que chaque barre latérale soit bien fixée au châssis.

• Ne mettez aucun produit de lubrification autre que le lubrifiant de type Bodyguard®.

• Placez une moquette ou un matelas de caoutchouc sous le tapis roulant afin d'éviter l'accumulation de débris provenant de vos chaussures. Dans des conditions extrêmes, quelques débris peuvent s'accumuler sur le sol, juste derrière le rouleau arrière. Il est aussi recommandé d'enlever périodiquement la poussière qui s'est accumulée sous le tapis roulant. Une quantité excessive de poussière pourrait s'infiltrer à l'intérieur du moteur et causer la surchauffe de celui-ci.

• Il est très important d'enlever périodiquement la poussière qui s'accumule sous le capot du moteur. Utilisez de l'air comprimé pour enlever la poussière du moteur et de la carte moteur.

ATTENTION – Afin de prévenir les risques de chocs électriques ou d'incendie, fermez et débranchez toujours votre appareil T280P–T280C–T300 chaque fois que vous le nettoyez, l'inspectez ou le réparez.

Courroie et surface de course

Courroie de course

La courroie de course fournie avec chaque tapis roulant est de haute qualité; elle offre une traction supérieure et un niveau de bruit peu élevé dans des conditions extrêmes. Il est donc très important de vérifier périodiquement l'état de la courroie pour voir s'il n'y pas de coupures qui y sont apparues avec le temps et que la courroie n'a pas dévié sur un côté de la surface de course. Si la courroie tend à dévier (ou bouger) constamment sur un côté de la surface de course, vous devez ajuster les boulons placés à l'arrière du tapis (voir alignement de la courroie pour explications complètes).

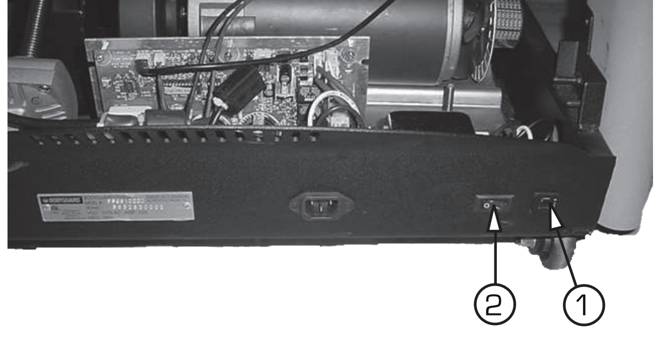
Surface de course

La surface de course doit rester libre de tous débris qui pourraient se retrouver entre la courroie et les rouleaux. Évitez d'échapper des liquides sur la surface de course, car ils se transformeront la cire en une sorte de gomme qui s'accumulera sur les rouleaux.
Dans des conditions extrêmes résultant d'une usure rapide de la surface de course, il peut être nécessaire d'enlever la surface de course et de la changer de côté, ou d'inverser l'avant et l'arrière. La surface de course est conçue spécialement pour réduire l'usure en offrant quatre côtés réversibles.

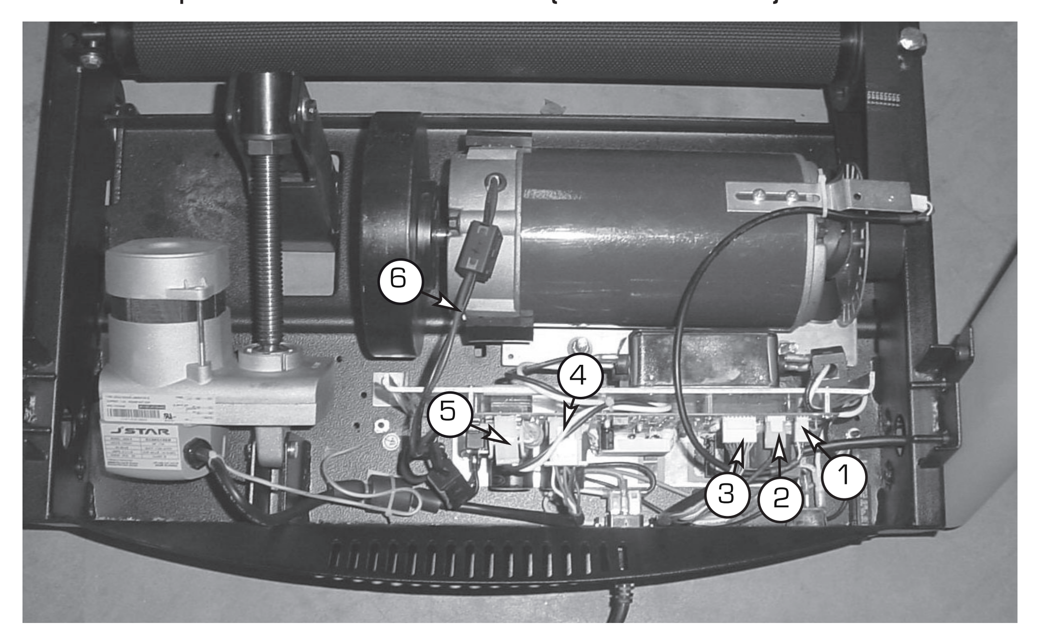
Veuillez communiquer avec votre distributeur BODYGUARD® Fitness pour l'entretien de votre surface de course.

Assurez-vous que l'appareil soit fermé avant d'effectuer la maintenance.

1. Disjoncteur
2. Commutateur ON/OFF Moteur avec fils connectés



Moteur d'un tapis roulant des modèles américains (T280P-T280C-T300)



Moteur avec fils connectés

1. Câble du capteur de vitesse
2. Câble d'alimentation de l'ordinateur
3. Câble de données de l'ordinateur
4. Câble du moteur d'élévation
5. Câble d'alimentation CA
6. Câble du moteur

Application du lubrifiant

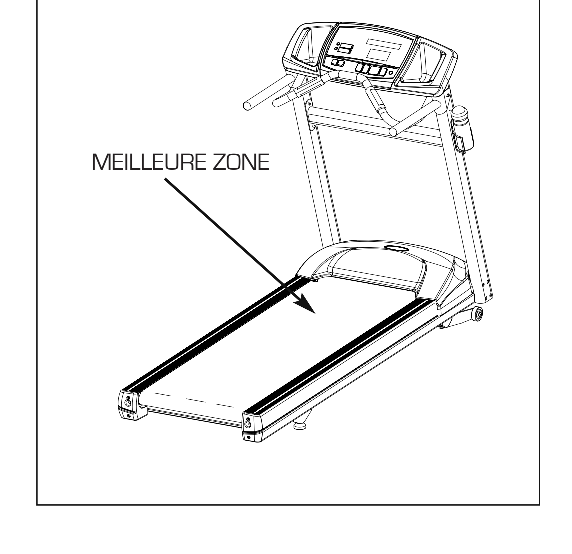
1. Vous devez nettoyer la surface de la plate-forme et l'intérieur de la courroie avec un chiffon sec. Commencez par nettoyer la courroie avec un chiffon (qui couvre la largeur de la courroie) en lui faisant faire 2 tours complets à basse vitesse. Par la suite, relâchez la tension de la courroie à l'aide des vis sur le rouleau arrière de façon à pouvoir accéder aisément à la plate-forme.

2. Ouvrez la pochette de lubrifiant qui vous a été fournie par votre détaillant. Placez la pochette au centre de la plate-forme à environ 15'' du couvercle du moteur. Vous devrez maintenant monter sur le tapis et marcher sur la courroie (à l'endroit où vous avez laissé la pochette de lubrifiant) de façon à extraire le lubrifiant de la pochette.

NE FAITES PAS DÉMARRER L'APPAREIL IMMÉDIATEMENT.

3. Retirez la pochette de lubrifiant qui est sous la courroie et remettez la tension sur cette dernière à l'aide du rouleau arrière. Placez-vous sur la courroie à l'endroit où se retrouve le lubrifiant et appuyez sur JustGo[MC] à 2 reprises pour que le moteur entraîne la courroie à une vitesse de 0,8 kilomètre heure. Laissez la courroie vous entraîner jusqu'à l'arrière du tapis et replacez-vous à l'endroit où a été appliqué le lubrifiant. Répétez cette manœuvre 3 fois pour être certain que le lubrifiant a été étendu à la grandeur de la plate-forme et de la courroie. Une fois complété, vous pouvez augmenter la vitesse du tapis à 2 m/h ou 3,2 km/h pour vous assurer de l'alignement de la courroie.

En cas de problème, vous référer au tableau 3 de votre manuel d'utilisateur.



Liste de vérifications pour dépannage rapide

Si vous avez des problèmes lors de l'utilisation normale de votre T280P–T280C–T300, reportez-vous au tableau de dépannage suivant. Si vous n'êtes pas familier avec les procédures de maintenance et de diagnostics de base, communiquez avec votre distributeur BODYGUARD™Fitness pour obtenir un diagnostic ou pour réparer votre T280P–T280C–T300.

Tableau 3

PROBLÈMES	CAUSES PROBABLES / SOLUTIONS
• L'ordinateur ne s'allume pas lorsqu'on le met en marche	• L'unité n'est pas branchée – Brancher l'unité • S'assurer que le cordon d'alimentation est fonctionnel • Le remplacer si nécessaire • Disjoncteur – Enclencher de nouveau le disjoncteur • La carte de contôle du du moteur endommagé – Communiquer avec votre distributeur Bodyguard® • Les fils ne sont pas connectés – Enlever le capot du moteur et connecter les fils correctement
• La courroie ne tourne pas	• La clé magnétique n'est pas en place – Mettre la clé magnétique en place
• L'élévation ne fonctionne pas correctement	• Elle n'est pas calibrée – Effectuer un calibrage de l'élévation • Le câble n'est pas connecté sur la carte moteur – Connecter le cable du moteur d'élévation à la carte moteur
• Le moteur ne fonctionne pas correctement	• Il n'est pas calibré – Effectuer une vérification du moteur • Le fil du moteur n'est pas connecté sur la carte moteur – Les fils doivent être connectés à la carte moteur
• Le moteur tourne à l'envers	• Les fils sont inversés sur la carte moteur – Communiquer avec votre distributeur Bodyguard®.
• Les touches de l'ordinateur ne répondent pas au toucher ou collent	• Le clavier a peut être été endommagé par un liquide – Communiquer avec votre distributeur Bodyguard®. • Une quantité excessive de solution nettoyante a été utilisée – Ne vous servir que d'un nettoyant doux sur un linge humide pour nettoyer la machine
• Le moteur émet des grincements	• Courroie Multi-V glisse – Communiquer avec votre distributeur Bodyguard®. • Bruit excessif des brosses du moteur – Communiquer avec votre distributeur Bodyguard®.

Tableau 3 (suite)	
PROBLÈMES	**CAUSES PROBABLES / SOLUTIONS**
• La courroie dévie à gauche ou à droite	• Plancher inégal – Déplacer le tapis roulant sur une surface plane • Le rouleau arrière n'est pas ajusté pour un plancher incliné – Le rouleau arrière doit être ajusté. Effectuer un alignement de la courroie.
• La vitesse n'est pas constante ou semble trop vite ou trop lente	• Le moteur n'est pas calibré – Effectuer une vérification du moteur • La tension sur le moteur est trop grande – Enlever de la tension sur la courroie de course. Effectuer un calibrage de la courroie.
• Ne peut sortir de la fin d'un programme	• L'élévation n'est pas calibrée – Effectuer un calibrage de l'élévation
• Registre des erreurs	• Voir Tableau 4

Codes d'erreurs

Tableau 4	
PROBLÈMES	**CAUSES / SOLUTIONS**
• Erreur 1	• Accélération trop rapide dans une phase d'accélération ou dans la vitesse demandée par la console. • Causes possibles : Moteur défectueux ou carte de contrôle moteur endommagée ou l'utilisateur pousse sur la courroie trop longtemps.
• Erreur 2	• La courroie ne suit pas la vitesse demandée par la console. • Causes possibles : Surface avec trop de friction. Marcher sur le tapis à une vitesse de 4 km/h pendant 15 minutes. • Carte électronique peut être défectueuse. • Capteur de vitesse ou disque optique défectueux. • Trop de friction entre la courroie et la surface de course. • Lubrifier la surface.
• Erreur 11	• Accélération trop rapide durant la phase d'accélération. • Cause possible : Carte électronique défectueuse.
• Erreur 12	• Accélération trop lente durant la phase d'accélération. • Causes possibles : Surface avec trop de friction. • Marcher sur le tapis à une vitesse de 4 km/h pendant 15 minutes. • Problème avec le capteur de vitesse.
• Erreur 21	• Décélération trop rapide en phase de décélération. • Cause possible : Carte électronique défectueuse.
• Erreur 22	• Décélération beaucoup trop lente en phase de décélération. • Cause possible : Carte électronique défectueuse, problème de capteur de vitesse.
• Erreur 23	• Accélération durant la phase de décélération. • Cause possible : Carte électronique défectueuse. • Accélération trop rapide en bas de 2 m/h.
• Erreur 31	• Causes possibles : Carte électronique défectueuse ou l'utilisateur pousse sur la courroie pendant trop longtemps. • Les valeurs du potentiomètre du moteur d'élévation sont hors de l'étendue normale. • Causes possibles : Le moteur d'élévation est défectueux ou a besoin d'être calibré. • Procéder au calibrage dans le menu DIAGNOSTICS. • La carte électronique peut être défectueuse.
• Erreur du moteur d'élévation	• Le moteur d'élévation est défectueux. • Le moteur d'élévation est déconnecté.

Merci d'avoir fait l'achat d'un appareil T280P – T280P – T300 de Bodyguard® fitness

BODYGUARD© Fitness se consacre à créer et à assembler des équipements de conditionnement physique les plus performants sur le marché.

Ce manuel traite des grandes lignes concernant la garantie, l'assemblage, l'utilisation de l'appareil, la sécurité et les vérifications d'entretien de base pour les tapis roulants T280P–T280C–T300 de BODYGUARD© Fitness.

Lorsque votre appareil T280P–T280C–T300 a besoin d'entretien, donnez toujours au distributeur BODYGUARD® Fitness le numéro de modèle de l'appareil, le numéro de série et la date d'achat. Le numéro de modèle, ainsi que le numéro de série, sont situés à l'avant de l'appareil. Inscrivez le numéro de modèle, le numéro de série et tous les autres renseignements importants dans l'espace à cet effet.

Nom du produit	
Numéro du modèle	
Numéro de série	
Date de l'achat	
Nom du détaillant	
Numéro de téléphone du détaillant	

Veuillez remplir la carte d'enregistrement de la garantie et la faire parvenir à BODYGUARD® Fitness dans les 30 jours suivant la date d'achat afin que la garantie de votre T280P–T280C–T300 soit enregistrée. Votre carte de garantie est importante puisqu'elle nous permet de vous tenir au courant de toutes les mises à jour de votre T280P–T280C–T300. La carte de garantie sert aussi à déterminer la date réelle de la vente. Sans carte de garantie, notre base de données indique que la garantie commence à la date de la vente du produit au distributeur et non à l'utilisateur.
Vous pouvez aussi effectuer l'enregistrement en ligne à : www.bodyguardfitness.com

Exigences en matière de sécurité

Amérique du Nord

Les tapis roulants T280P–T280C–T300 ont été testés et approuvés pour répondre à toutes les normes ETL concernant la sécurité électrique et mécanique. De plus, les tapis roulants T280P–T280C–T300 sont conformes aux standards UL 1647 et CAN/CSA-E335-1/2E.

International

Les tapis roulants T280P–T280C-T300 ont été testés pour se conformer à la directive 73/23/EEC sur la basse tension concernant la sécurité électronique et mécanique.

Exigences en matière d'interférences électomagnétique

États-Unis

Cet équipement a été testé et est conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, conformément à la Partie 15 des règlements du FCC. Ces limites visent à offrir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans un bâtiment résidentiel. Cet équipement génère, utilise et peut rayonner une énergie radiofréquence et il peut embrouiller les communications radios s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions. Toutefois, il n'est pas garantie que l'interférence ne se produira pas dans une installation particulière. Si cet équipement nuit à la réception radio et télévision, qu'on peut déterminer en éteignant et en allumant l'appareil, on incite l'utilisateur à corriger ce problème en adoptant les mesures suivantes :

- Réorientez ou déplacez l'antenne de réception.
- Augmenter la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Branchez l'équipement dans un circuit différent de celui du récepteur.
- Consultez le distributeur ou un technicien radio/TV d'expérience pour obtenir de l'aide.

Canada

Cet appareil a été testé et est conforme aux limites fixées pour un appareil de classe B conformément à la norme sur les appareils brouilleurs NMB003.

International

Cet équipement a été testé pour se conformer à la directive 89/336/CEE sur la compatibilité électromagnétique de la Commission électrotechnique internationale (CEI).